Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

№22 (368) ноябрь 2010

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Калина с мёдом полезна для сердца

СТР. 3

Сенсации

ТРУСЫ ИЗМЕРЯТ... ПУЛЬС

В Америке изобрели трусы, которые измеряют давление и пульс. На резинку мужских трусов нанесли углеродные датчики. Оснащенное таким оборудованием белье превращается в тонометр, пульсометр и показывает уровень физической нагрузки и сжигаемых калорий. Цена таких трусов 450 рублей. А если в резинку вмонтировать еще и несколько электродов (такие трусы появятся в продаже через полгода), то белье сможет снимать электрокардиограмму и передавать ее на компьютер.

ЛОКА ЭТО СТОИТ БОЛЬШИХ ДЕНЕГ

Мало кто знает, что сегодня проводятся операции по трансплантации женских половых органов. Первая такая операция прошла в 2000 году. Правда, не совсем успешно. Сейчас врачи уже могут успешно пересаживать матку и яичники. В США это стоит 60 тысяч долларов. Тем не менее за помощью все больше обращаются женщины, у которых удалены матка или оба яичника. Трансплантация дает шанс на беременность и рождение ребенка.

ТЕЛЕФОН ВМЕСТО НОСОВОГО ПЛАТКА

Мобильный телефон, который позволяет не носить в кармане носовые платки, изобрели в Японии. Аллергику или человеку с насморком нужно всего лишь дождаться момента, когда зазвонит его мобильный телефон (на который, разумеется, установлена определенная мелодия), и поднести трубку поближе к носу. И тогда звук изгонит из организма злополучную пыльцу или инфекцию.

БОЛЬШОЙ НОС СПАСЁТ ОТ ПРОСТУДЫ

Люди, у которых большие носы, защищены от поллиноза и простуд, считают британские ученые. Ведь они вдыхают на 7% меньше вредных веществ, чем обладатели маленьких носиков. Кроме того, эта часть лица становится надежным препятствием для болезнетворных бактерий. Ученые советуют 100 раз подумать, прежде чем решаться на пластическую операцию по изменению формы носа.

ВЕСТИ ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО НЕТРУДНО: ЕСЛИ ЧТО-ТО УПАЛО — ПОДНИМИ, НЕ УПАЛО — СМАХНИ ПЫЛЬ, ЕСЛИ ДВИЖЕТСЯ — НАКОРМИ.

Полезно знать

● У тех, кто дважды в день чистит зубы, здоровее сердце, заявили британские ученые. Если не следить за здоровьем зубов и десен, там поселятся до 700 зловредных бактерий. Попадая в кровь, они вызывают воспаления стенок сосудов и повышают риск сердечных приступов.

● У любителей жевательной резинки чаще, чем у других, вокруг рта образуются морщины, утверждают дерматологи. По их мнению, жевание резинки сильно напрягает мышцы лица. Это приводит к разрушению опорной ткани в коже. В результате кожа утрачивает эластичность и вокруг рта возникают линии и складки.

● На Руси к порезам всегда прикладывали паутинку. Ученые выяснили, что она целиком состоит из природного белка, который и обладает чудесной способностью склеивать поврежденные ткани. Так что если под рукой нет никаких лекарств, используйте паутинку.

Новости

Дожди, которые прольются после летней жары 2010 года, из-за своей кислотности могут быть опасными, считают российские метеорологи. Ученые настоятельно рекомендуют прятаться от дождевой воды и ходить под зонтиками.

Корица снижает риск возникновения слабоумия при болезни Альцгеймера, нормализует уровень сахара в крови и улучшает качество инсулина, производимого организмом. Всего лишь 1 ложка корицы в день — то, что надо для здоровья, полагают американские исследователи.

О полезности молока для взрослого человека давно идут споры. Недавно израильские ученые доказали, что оно способно помочь справиться с лишним весом, если каждый день выпивать по 2 стакана молока.

Ученые из Америки несколько лет искали препарат, который предотвращал бы повреждение сердца во время химиотерапии. Как показали эксперименты, виагра не только улучшает потенцию, но и хорошо защищает сердце.

Из Китая в Амурскую область завезли корь. Медики проводят экстренную вакцинацию населения. В России корь не отмечалась с 2005 года, поэтому многие жители области уже утратили иммунитет после старых прививок. Теперь существует реальная опасность возникновения эпидемии.

Цифры и факты

■ ЛЮДИ ХУЖЕ ВИДЯТ, КОГДА СЛУШАЮТ МУЗЫКУ.

■ У ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, ПАМЯТЬ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ В 2 РАЗА БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ ОНИ РЕГУЛЯРНО СЛУШАЮТ МУЗЫКУ.

■ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ ПОД МУЗЫКУ, ХУДЕЮТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ТЕ, КТО ТРЕНИРУЕТСЯ В ТИШИНЕ.

Кошмарики

Наказали за пятьсот потерянных рублей

На днях в Москве мать искалечила своего 9-летнего сына.

Женщина отправила мальчика в магазин, вручив ему тысячу рублей. Но ребенок потерял сдачу. Тогда мать пришла в бешенство и, схватив ремень, принялась жестоко пороть мальчика. А когда он, защищаясь, закрыл голову руками, искусала их до крови. Вскоре домой пришел отчим и устроил пасынку новую порку, засчитывая каждый удар ремнем за один потерянный рубль. Потом ребенка выставили за дверь собирать подаяние. Увидев его лицо, перепачканное кровью, прохожие вызвали милицию. Мальчика отвезли в детскую больницу, где медики обнаружили у него разрывы обеих ушных раковин, множественные укусы и гематомы. Решается вопрос о возбуждении в отношении матери и отчима уголовного дела.

Рекомендуем — Из почты «Айболита»

Специями лечу простуду

Я СПЕЦИЯМИ ЛЕЧУ ПРОСТУДУ, СНИМАЮ ГОЛОВНЫЕ И СУСТАВНЫЕ БОЛИ, СПРАВЛЯЮСЬ И С ДРУГИМИ НЕДУГАМИ.

Постоянно принимаю 1 чайн. ложку куркумы с теплой водой. Смесь не суперприятная на вкус, слегка с горчинкой, но если привыкнуть — нормально пьется. Порошок полностью весь не растворяется, поэтому периодически надо помешивать. Если утром проснулись и почувствовали недомогание, озноб, першение в горле — сразу пейте этот напиток, все как рукой снимет. Проверено! Еще мой любимый напиток — горячее молоко со сливочным маслом, медом и имбирем в порошке. Это тоже надо сначала размешать, потом выпить. Помогает при простуде и кашле. Бутончик гвоздики можно просто подержать несколько секунд под языком. Это утоляет зубную, головную боль и нормализует давление. Гвоздика — мощное антибактериальное средство при различных инфекциях, отличное болеутоляющее.

* При простуде и насморке, астме и холодной погоде я готовлю отвар из палочек гвоздики и дышу над ним, накрывшись с головой, по 10-15 минут ежедневно.

* При астме и бронхите вскипятите воду и залейте 6 гвоздичек 30 мл кипятка, настаивайте 30 минут в закрытом сосуде, процедите. Принимайте 3 раза в день с медом.

* При воспалении гортани и фарингите вскипятите воду, добавьте в нее 1/4 чайн. ложки каменной соли и 1/2 чайн. ложки гвоздик, подождите, пока настой станет теплым, и полощите горло 3-4 раза в день.

* При сильной головной боли и насморке подогрейте 1 чайн. ложку воды, смешайте с 1 чайн. ложкой молотой гвоздики до получения пасты. Приложите пасту ко лбу и вискам.

Имбирь в небольшом количестве пробуждает аппетит, согревает желудок и кровь. Снижает уровень холестерина и укрепляет память.

* При головных болях подогрейте 1 чайн. ложку воды и смешайте ее с 1 чайн. ложкой имбирного порошка до получения пасты. Для снятия головной боли пасту приложите ко лбу и вискам.

* При симптомах гриппа, простуде, кашле и заложенности в грудной клетке киньте по 1/2 чайн. ложки сухого имбиря, корицы, фенхеля в 400 мл кипящей воды. Кипятите 10 минут на медленном огне, снимите, процедите и принимайте каждый час по 50 мл.

* При кожных заболеваниях, сухости кожи, усталости и боли в суставах в 2 л кипящей воды бросьте 50 г имбиря, 30 г кориандра, кипятите на медленном огне, пока не останется 1 л жидкости, процедите и добавьте в ванну. Принимайте ванны 2-3 раза в неделю.

* При гриппе в 500 мл кипящей воды бросьте 2 чайн. ложки сухого имбиря, кипятите 5 минут на медленном огне, остудите и процедите. Пейте априкуску с медом 3-5 раз в день.

* При воспалении горла и десен вскипятите 200 мл воды, положите в нее по 1 чайн. ложке сухого имбиря и куркумы и поварите их на слабом огне 1 минуту, настаивайте в закрытой посуде 20-30 минут, остудите и процедите. Полощите горло теплым отваром 4-5 раз в день.

* При бронхите, кашле, астме подогрейте полстакана горячего молока, растворите в нем 1/2 чайн. ложки куркумы, 1/4 чайн. ложки сухого имбиря и 2 щепотки черного перца. Пейте на ночь. В это молоко от специями можно добавить щепотку шафрана для усиления эффекта.

* Для улучшения кожи вскипятите 1 стакан молока и добавьте 1/2 чайн. ложки куркумы, 1/4 чайн. ложки шафрана, дайте настояться 10 минут, добавьте сахар по вкусу, принимайте ежедневно перед сном.

* При гастрите залейте 1 чайн. ложку куркумы 1 стаканом кипятка и настаивайте в закрытой посуде 2 часа, процедите. Принимайте по 50 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Людмила Петровна Цапина, Воронеж

Лечебная гимнастика

Продуем... нос

Как с помощью специальной гимнастики избавиться от насморка, гайморита и затрудненного дыхания? Дыхательная гимнастика хорошо сочетается с ходьбой, поэтому наибольшего эффекта можно добиться, совмещая упражнения с прогулками в теплый день.

1 Поочередно зажимайте пальцами одну из ноздрей. Медленно вдыхайте то левой, то правой половиной носа. На каждый вдох и выдох делайте 4-6 шагов. Выполняйте упражнение 3-5 раз.

2 Сделайте глубокий вдох и выдох сначала одной ноздрей, затем другой. На вдохе делайте 2-4 шага, на выдохе — 4-6. Выполняйте упражнение 3-5 раз.

3 Сделайте полный выдох. Большими пальцами закройте уши, средними зажмите крылья носа, подбородок опустите на грудь. Оставайтесь в таком положении как можно дольше, затем уберите пальцы и сделайте глубокий вдох носом. Выполняйте упражнение 3-5 раз.

4 Сделайте глубокий вдох, рот закройте, нос зажмите пальцами. В этом положении попытайтесь произнести звуки «л», «м», «н». Выполняйте упражнение 3-5 раз на каждую букву.

5 Сделайте глубокий вдох и выдох, затем зажмите нос. Постарайтесь в таком положении произнести слова: «дым», «бык», «умный», «море», «дом», «гром», «окно». Выполняйте упражнение 3-5 раз на каждое слово.

P. S. Гимнастика противопоказана при сильной близорукости, глаукоме и повышенном артериальном давлении.

Проверено на себе

Мои семейные рецепты на все случаи жизни

*** Начинается ангина?** У меня трое детей школьного возраста. Когда у них болит горло или начинается ангина, слегка подогреваю кефир и заставляю полоскать горло каждый час. Через 2 дня ангина проходит.

*** Если воспалилась десна,** полощите рот 5-6 раз в день 8-10-дневным кефиром. Язвочки быстро заживут, а через 5 дней наступает полное выздоровление. Это невероятно, но так.

*** При первых признаках простуды** залейте 100 г чеснока 1 стаканом водки, хорошо взболтайте и дайте настояться сутки. Затем пипеткой по 2-3 капли капайте прямо на язык, языком размажьте по всей полости рта и проглотите. Эту процедуру повторяйте 2 раза в день в течение 3 дней.

*** Во время эпидемии гриппа и при простуде** советую приготовить вкусное, полезное масло. Опустите лимон в горячую воду на 1 минуту, затем вместе с цедрой пропустите через мясорубку, смешайте со 100 г сливочного масла и 2 ст. ложками меда, хорошо перемешайте. Храните в холодильнике. Это масло можно намазывать на хлеб, добавлять в каши.

*** Упал гемоглобин?** После того как я родила близнецов, у меня резко упал гемоглобин. Лекарства дорогие, да и толку от них мало. Летом ела петрушку, но зимой опять начались головокружения. Сдала анализ крови, гемоглобин был очень низким. Мне посоветовали приготовить такое средство. Смешать по 100 г свекольного, морковного, яблочного и гранатового соков, добавить 50 г меда. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 2 недель. После такого лечения сдала анализ крови — гемоглобин повысился, и сил прибавилось.

Алия Маханова, с. Большие Тарханы, Татарстан

Просквозило — головы не повернуть!

К ночи шея так разболелась — голову не повернуть. Схватилась за мазь — просрочена, даже не греет, а должна жечь. Нашла в аптечке пачку травы хвоща полевого, смешала 1 чайн. ложку порошка хвоща с 4 чайн. ложками несоленого сливочного масла. Сестра намазала смесью мою шею, сверху положила целлофановый пакет, на него теплый платок. Утром проснулась, шевелюсь осторожно, а шея-то почти и не болит! Аптекарской мазью я всегда лечилась дня 2-3, а тут всего 2 раза натерлась — и миозит прошел полностью.

Алена, Псков

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Актуальная тема

Чего боится ноябрьский вирус?

Количество больных респираторными инфекциями растет. Об эпидемии гриппа еще говорить рано. Но имя возмутителя спокойствия уже известно. В большинстве случаев это аденовирус. На вопросы читателей «Айболита» отвечает кандидат медицинских наук, терапевт С. О. Пронина.

Этот вирус вызывает аденовирусную инфекцию. Но могут беспокоить и другие вирусы — всего на человека могут напасть около 200 разных «зараз». Все они вызывают одни и те же симптомы — боль в горле и голове, насморк и температуру. В народе это называют простудой.

— Каковы особенности аденовирусной простуды в нынешнем году?

— Она обычно начинается остро — с повышения температуры тела до 38-39°С, симптомов интоксикации (познабливание, головная боль, слабость, снижение аппетита, мышечные боли). Но даже при высокой температуре и лихорадке общее состояние больных остается удовлетворительным. Интоксикация не такая высокая как при гриппе. Отличительные симптомы аденовирусной простуды — покраснение глаз (вирус вызывает конъюнктивит) и увеличение лимфоузлов (чего не случается при гриппе). Болезнь длится от 6 до 14 дней, но если лечиться правильно, то проходит без последствий.

— С чем связано распространение вируса?

— В первую очередь со школьниками. В школах сейчас заболело много учеников, они приносят заразу близким, те — на работу и дальше по цепочке. Вот почему по вечерам нас познабливает, болит голова, начинается насморк, хочется закутаться в плед, попить горячего чаю. Но перешагнет ли болезнь грань здоровья, во многом зависит и от нас самих.

— Какие меры предосторожности помогут не заболеть?

— Тепло одевайтесь. Простуда почти всегда начинается после переохлаждения. Если у вас замерзнет нос или горло, они становятся входными воротами инфекции, так как будут хуже выполнять свои задачи — увлажнять и согревать воздух, останавливать микробов. Слизистые и миндалины откажутся служить — вирус внедрится в них, и человек заболеет. Если же вы согреты, иммунитет заметит микроба, и он будет побит. Поэтому перед выходом на улицу смотрите на термометр и одевайтесь по погоде. Главная мишень — шея. Закутывайте ее шарфом или защищайте свитером с высоким воротником.

Завтракайте. Цель завтрака — не столько утолить голод, сколько не мерзнуть на улице. Ведь перевариваясь, еда превращается в тепло. Лучше всего для обогрева подходят каши, блюда из картофеля и макароны. А вот сладости сгорают быстро, за 10-20 минут.

Перед тем как выйти на воздух, смазывайте слизистую оболочку носа ментоловым бальзамом, китайской «звездочкой» или специальной противовирусной мазью (ее может посоветовать аптекарь). Они препятствуют внедрению микробов в слизистую носа. Оксолиновая мазь в нос убивает только вирусы гриппа, но как механическое препятствие может предупредить внедрение и других вирусов.

По дороге на работу и с нее держитесь подальше от чихающих и кашляющих. При каждом чихании и кашле миллионы вирусов разлетаются на 2-6 метров.

На работе не отказывайте себе в лишней булочке. Обмен веществ осенью слегка замедляется. Это закономерно, так как помогает пережить холодное время года, поскольку жировая прослойка под кожей лучше сохраняет внутреннее тепло. Кроме того, она создает запас энергии на случай еще больших холодов. Так что не огорчайтесь, если осенью начнете слегка прибавлять в весе. Весной, когда обменные процессы ускорятся, килограмм-другой благополучно сгорят. Особенно важно поесть перед поездкой с работы домой.

Обязательно мойте руки с мылом после каждого рукопожатия, если прикасались к дверным ручкам — так вирусы переходят от больных и скрытых носителей на руки тех, кто здоров, а оттуда в нос, глаза, рот.

Вирусы боятся проветривания — их попросту сдувает, поэтому каждый час устраивайте на 10 минут сквозняки.

— Чем еще помочь организму, чтобы он справился с осенними неприятностями?

— На выходных не напрягайте организм, дайте ему отдохнуть. Он сейчас напряженно работает. Поэтому откажитесь от неважных и необязательных дел. Лучше прогуляйтесь по осеннему лесу, полежите на диване с книжкой.

Пополните холодильники и подсобки витаминами. Больше всего у вас должно быть овощей оранжевого и желтого цветов — моркови, тыквы, перцев. В них много аскорбиновой кислоты, каротина — источника витамина А. Они помогут организму устоять перед простудами, и есть шанс вообще не заболеть.

— Простудившись, мы не спешим лечь в постель, ведь это же не грипп!

— Если вирус все-таки внедрился в организм и вы чувствуете недомогание, запаситесь терпением на 4-6 дней. Вылечить его раньше можно разве что на день, а потом проваляться в постели дольше обычного, да еще и с осложнением.

Простудившись, лечитесь и не заражайте других. А в тяжелых случаях нужна и госпитализация в стационар. Особенно это показано людям, страдающим иммунодефицитом, онкозаболеваниями и перенесшим инфаркт миокарда. У этих больных ОРВИ может протекать с серьезными осложнениями. Пейте больше жидкости. Это помогает вымывать вирусы из организма.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ АНГИНЫ, КАК ТОЛЬКО НАЧИНАЕТ ПОЩИПЫВАТЬ В ГОРЛЕ, В 1 СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕНОВАЗИНА И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

Полезен куриный бульон. Он усиливает отток носового отделяемого при насморке, а это лучший способ вывести инфекцию из организма.

Пейте горячий чай с лимоном и медом. Он уменьшает воспаление слизистой и смывает с нее выделения, а в лимоне и меде, да и в самом чае содержатся еще и антиоксиданты, противовоспалительные и заживляющие слизистую вещества. Для усиления целебных свойств горячего чая можно вместо лимона добавить в него измельченный красный перец (около четверти чайной ложки). Содержащееся в нем вещество уменьшает боль в горле и помогает при насморке и заложенном носе.

ЕСЛИ ПРОСТУДА НЕ ХОЧЕТ ОТСТУПАТЬ И НАЧАЛСЯ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ НАСМОРК, ЧАЩЕ ПРОМЫВАЙТЕ ПОЛОСТЬ НОСОГЛОТКИ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ (1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НА СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ).

Прекратите пить молоко и есть молочные продукты. Молоко дает организму наибольшее количество слизи, а пока она есть, выздоровление будет замедляться.

— Как лечиться рекомендуют сейчас врачи, если человек простудился?

— Лекарств от простуды много, но принимать их надо осторожно. У многих есть побочные действия. Лучшим противопростудным веществом, входящим в состав множества таблеток, медики считают парацетамол, ибупрофен и нимесулид. В отличие от аспирина и других лекарств, их можно давать и детям. Однако температуру нужно сбивать только тогда, когда терпеть ее организму уже невмоготу — жар убивает вирусы, без жаропонижающих ОРВИ проходит быстрее. Поэтому лучше отказаться от таблеток и потерпеть. Антибиотики на вирусы не действуют, а потому при простуде не нужны. Их назначают, когда простуда сопровождается осложнениями — бактериальной инфекцией легких, пазух носа и ушей. Тут без антибиотиков просто не обойтись. Но какие они и сколько должно продолжаться лечение — определит врач.

Капли. Осложнений было бы меньше, если бы все больные пользовались сосудосуживающими каплями в нос. Дело в том, что сужая носовые сосуды, эти капли снимают отек, закрывающий вход ко внутреннему уху и в придаточные пазухи носа, отчего в них проникает воздух. Если каплями не пользоваться, в пазухах перестанет циркулировать воздух и слизь, что приведет к отиту (воспалению уха), синуситу или гайморите (воспалению придаточных пазух). Кроме того, при аденовирусной инфекции нужно лечиться также от конъюнктивита — понадобятся капли для глаз.

Народные средства. Полощите горло 3-4 раза в день между приемами пищи настоями ромашки, календулы или шалфея. Для приготовления настоя бросьте 1 ст. ложку измельченной травы в 200 мл кипятка и потомите на медленном огне 40 минут. Часть жидкости испарится — доведите ее до исходного. Помогают и ингаляции над свежесваренным картофелем. Эффект усилится, если к картофелю добавить 3-4 дольки мелко нарезанного чеснока. А вот содой для ингаляций и полосканий лучше не пользоваться — она разрыхляет слизистую и инфекция только крепче в ней заседает. На ночь сделайте ножные ванны в тазике с растворенной в воде столовой ложкой горчицы продолжительностью 10 минут. После процедуры наденьте теплые носки — и под одеяло.

— Когда нужно обязательно обратиться к врачу?

— Если к симптомам простуды добавился кашель с выделением мокроты. Это говорит о том, что ОРВИ осложнилась воспалением бронхов или даже легких. Понадобится врач терапевт или пульмонолог.

Если простуда не проходит за неделю. Такое чаще всего возникает из-за присоединения бактериальной инфекции.

Если появляются выделения из уха. Это говорит об осложнении простуды гнойным отитом — воспалением среднего отдела уха.

Во всех случаях сами в больницу не идите — холодный воздух навредит еще сильнее. Вызовите на дом участкового терапевта. Если он сочтет, что вам нужно в больницу, то вызовет «скорую помощь».

Рецепты народной медицины

ВКУСНАЯ ПАСТА ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Она поможет с утра взбодриться. Прожарьте 50 г жареных зерен кофе в духовке и перемелите в кофемолке в порошок, смешайте с 500 г натурального меда и соком из 1 большого лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке после еды 2-3 раза в день, старательно рассасывая во рту. Обычно уже через 2-3 дня давление не будет опускаться ниже привычной нормы.

ОТ ХУДОБЫ — ПИВО С МОЛОКОМ

Нет лучшего средства от худобы, чем пиво с молоком. Для некоторых людей их худоба — просто бич, они спят и видят, как от нее избавиться. Вот и попробуйте пить теплое пиво с молоком по 1-2 стакана 1-2 раза в день (смешайте их в равных долях). С помощью такого напитка можно быстро набрать вес и приобрести «волчий» аппетит.

ТЕРНОВАЯ НАСТОЙКА ОТ АСТМЫ

В полулитровую бутылку налейте водки или самогона до «плечиков». Корки терна промойте, мелко нарежьте и положите в бутылку так, чтобы можно было закрыть пробкой. Поставьте в теплое место настаиваться. Чем дольше стоит, тем целебнее настойка. Пейте по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды, детям давайте по 1 чайн. ложке.

ПШЁННАЯ КАША ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Пшено содержит много калия, который нужен для нормальной работы сердца. Только варить кашу надо так: прокалите 1/3 стакана пшена на сильном огне. Потом промойте, добавьте 2/3 воды и варите до готовности на медленном огне. Это суточная норма для человека с больным сердцем. Готовьте такую кашу и будете чувствовать себя гораздо лучше.

ШПОРЫ НА ПЯТКАХ

Смешайте по 1 ст. ложке натурального жидкого меда и уксусной эссенции, добавьте 300 г темной ржаной муки и замесите тесто — не густое и не жидкое. Отделите шарик, раскатайте и на ночь прилепите к пятке. Сверху наденьте полиэтиленовый пакет и оберните ногу теплым платком. Утром снимите. После 3-4 процедур шпоры исчезнут.

Сам себе доктор — *Не упусти время*

Калина вызрела

КАЛИНА НЕЗАМЕНИМА ПРАКТИЧЕСКИ ПРИ ЛЮБОМ ЗАБОЛЕВАНИИ. ЕСЛИ СОБРАТЬ ЯГОДЫ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ЗАМОРОЗКОВ, ОНИ НАДОЛГО СОХРАНЯТ СВОИ ЦЕННЫЕ КАЧЕСТВА.

Ягоды калины имеют своеобразный терпкий вкус, поэтому их хорошо употреблять с небольшим количеством меда или сахара, особенно тем, кто страдает болезнями желудка на фоне повышенной кислотности. Мед не только улучшает вкусовые качества калины, но и усиливает ее целебный эффект.

*** При болях в сердце** залейте 15-20 г ягод калины 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Выпейте в течение дня в 3 приема.

*** При гепатите, камнях в почках и печени** залейте 3 стакана толченых плодов шиповника 3 л воды, кипятите на слабом огне 10 минут, затем добавьте 4 ст. ложки травы чистотела, 10 ст. ложек травы шалфея, дайте настояться в тепле 10-12 часов, процедите. Перетрите 1 стакан ягод калины с 1/2 стакана сахара, добавьте к настою, перемешайте. Принимайте смесь по 100 г 3 раза в день за 1 час до еды в течение 20 дней. Курс повторяйте каждые 3 месяца на протяжении 2 лет.

*** При гипертонии** отожмите сок из 1 кг плодов калины, мезгу залейте 200 мл воды, кипятите 15-20 минут, процедите. Влейте отвар в выжатый сок, добавьте 200 г сахара, смесь перемешайте, охладите, добавьте 2 ст. ложки меда и снова перемешайте. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При заболеваниях желудка** разотрите 3 ст. ложки ягод калины, залейте 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивайте 6-8 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

*** При хронических головных болях** разотрите 1 кг ягод калины, отожмите через марлю несколько раз, добавляя по 1/2 стакана воды. Выпейте 0,5 л сока в течение дня.

*** При хроническом запоре** измельчите 50 г сухих ягод калины в кофемолке. Залейте 1 чайн. ложку порошка 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут, процедите, добавьте сахар по вкусу. Принимайте по 1/2-2/3 стакана утром, за 30 минут до еды, и на ночь.

*** При воспалении легких и бронхите** тщательно разотрите 2 ст. ложки ягод калины. Разогрейте 2 стакана меда на водяной бане, постоянно помешивая деревянной ложкой. Когда мед станет горячим, залейте им ягоды калины, укутайте шерстяным платком и настаивайте 5-6 часов. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Я. П. Красильников, народный целитель, Туапсе

Пригодится

● **При фурункулезе** разотрите 2 ст. ложки плодов калины, залейте 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивайте 5-8 часов в закрытой посуде, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

● **При экземе** разотрите 2 ст. ложки ягод калины, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Наружно применяйте в виде примочек, накладывая их на пораженные места на 30 минут.

● **При ангине** ягоды калины тщательно разотрите, залейте теплой кипяченой водой, настаивайте 20-30 минут, процедите и добавьте мед в настой. Перед применением перемешайте. Настой вотрите в шею и оберните чистой льняной или холщовой тканью. Компресс держите в течение часа. Настой калины можно принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Легко ли ваш организм приспосабливается к осени?

1. Сейчас на улице встречается больше хмурых людей.
2. С каждым днем все тяжелее вставать по утрам.
3. Чаще появляется желание побыть в тишине.
4. Вы считаете, что опавшие листья — это мусор на тротуаре.
5. Стали существенно реже бывать на улице.
6. Замечаете, что устаете без видимых на то причин.
7. Даже в теплой одежде осенью всегда бьет небольшой озноб.
8. Ухудшился аппетит или, наоборот, вы стали есть больше, чем обычно.
9. По вашему мнению, осенью не может сбыться то, что сбывается ранней весной.
10. Даже небольшой дождик заметно портит настроение.
11. Осень — неудачная пора, чтобы заниматься спортом.
12. Нередко у вас возникает чувство, что нечего надеть.
13. Домашние дела стали раздражать.
14. О том, что нужно захватить зонт, вам подсказывает ломота в суставах.
15. Осень — это пора грязных ботинок.
16. Начали сами неожиданно для себя чаще задумываться о смысле жизни.
17. Что радовало вас не так давно, перестало приносить удовольствие.
18. Испытываете постоянный дефицит солнечного света.
19. Вы согласны с тем, что любовный роман осенью завязать труднее.
20. Ежегодно в этот сезонный период обостряются все болезни.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый положительный ответ начислите себе 2 балла, за отрицательный — 0 баллов.

0-10 баллов. Старайтесь и дальше держать себя в тонусе. Не засиживайтесь до поздней ночи перед телевизором, по возможности избегайте стрессов и не переутомляйтесь.

12-24 балла. Этот результат говорит, что вы слегка потеряли тонус. Возможно, дело не только в осени. Чаще выбирайтесь на природу — это поможет вам снять нервное напряжение. Неплохо бы найти время на посещение спортзала и бассейна.

26-40 баллов. Подумайте, что поможет разогнать осеннюю хандру. Полезно сменить прическу и даже свой гардероб. Чтобы легче засыпать, перед сном принимайте теплую ванну. Общайтесь с добрыми друзьями. Постарайтесь как можно меньше находиться в помещении.

Ситуация

Вздыхаем без причины

Дави «на педаль» посильнее. Вы думаете, часто и беспричинно вздыхающий человек просто нытик или специально таким образом хочет вызвать жалость к себе? Ошибаетесь. Громкие и тоскливые вздохи могут быть при нарушениях дыхания. Причем чаще всего у людей, страдающих нейроциркуляторной дистонией. У тяжело и беспричинно вздыхающего человека, скорее всего, нарушен тонус нервной и сердечно-сосудистой систем. Не паникуйте. Образно выражаясь, просто наша машина стала двигаться медленней, и не потому что произошла поломка какой-то детали в двигателе, а лишь потому, что мы стали слабее давить на педаль газа. Если давить на эту педаль посильнее, то машина будет двигаться резвее.

То чихаем, то зеваем... Зевание в неподходящий момент и даже чихание тоже могут быть проявлением дистонии.

Как избавиться от дистонии? Попробуйте просто растянуть рот в улыбке, даже если настроение не очень. Настроение от этого улучшается. А если придется вздохнуть или зевнуть ненароком, отгоните уныние и скажите себе: «На самом деле-то все нормально». Улыбнитесь и живите дальше.

Игорь Посохов, кардиолог

Проверено на себе

Предлагаю свои рецепты

*** От гипертонии** перемелите по 100 г травы бессмертника, зверобоя, березовых почек и цветов ромашки. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, дайте настояться, процедите. На ночь пейте по 1 стакану настоя с 1 ст. ложкой меда, утром выпивайте оставшуюся часть теплого настоя с медом за 15-20 минут до еды.

*** При сахарном диабете** часто трескаются пятки на ногах. Расплавьте в кастрюле 0,5 кг говяжьего жира. Пока жир не остыл, вылейте его в стеклянную банку и теплым смазывайте трещины. Потом выложите слой жира на бинт, приложите к пятке и прибинтуйте. Так можно ходить целый день. Делайте так, пока трещины не исчезнут.

Салият Гаджимагомедовна Исмаилова, Каспийск, Дагестан

Баба Лена и в 97 лет марширует по комнате

Нашей бабе Лене 97 лет. Она сама готовит пищу, неплохо видит и слышит. Летом работает на небольшом участке земли и выращивает хороший урожай овощей. Что она делает для своего здоровья?

* Прежде всего марширует по комнате, высоко поднимая колени, насколько это возможно, даже превозмогая боль.

* На ночь ставит компресс на колено: лист лопуха, прогретый в горячей воде, смазывает медом.

* Если погода не позволяет гулять на улице, то несколько раз в день ходит по ступеням в подъезде.

* Закапывает глаза крещенской святой водой 2-3 раза в день по 1-2 капли. Или прикладывает к глазам на 10-15 минут теплый компресс с водным настоем календулы или зеленого чая с очанкой.

* Вечером заливает 2 ст. ложки гречневой крупы 1 стаканом кефира, размешивает и оставляет до утра. Утром вместо завтрака съедает гречку с кефиром. Пьет или ест после этого не ранее чем через 30 минут, но лучше позже.

Р. П. Боровикова, Новосибирск

Я прикладывала к шишке натёртый картофель

Прищемила я палец на руке. Сначала он болел, а потом начала расти шишка. Она меня не беспокоила, но я не могла носить обручальное кольцо. Хирург сказал, что надо резать, но я отказалась. В общем, так и ходила с шишкой на пальце. Но сейчас ее у меня нет. Как это случилось? Все произошло случайно. Я стала прикладывать к шишке натертый картофель. После 7 процедур из шишки вдруг начала выходить густая жидкость без запаха, как будто ее кто-то выдавливал из тюбика. Палец стал тоньше, но в одном месте осталась небольшая шишечка. Я стала прикладывать к ней капустный лист, и через какое-то время и эта шишка исчезла.

Галина Дмитриевна Бильдиева, Ставрополь

Сам себе доктор — *Вы просили рассказать*

Голова болит...

С этой болью можно справиться

* Недостаток кислорода в воздухе. Выйдите на свежий воздух или проветрите комнату.

* Стрессы. Как только заметите, что разнервничались, примите любое успокаивающее средство, хотя бы таблетку валерьяны.

* Сильные запахи. Не злоупотребляйте парфюмерией.

* Поменьше ешьте сыра, шоколада, не злоупотребляйте кофе, солью и орехами, также мясными консервами и мороженым.

* Длительное жевание. Не увлекайтесь жевательной резинкой.

* Пиво, красное вино, иногда шампанское — не для вас. Со спиртным надо быть осторожнее.

* Недостаток сна. Отводите на ночной сон никак не меньше 7-8 часов в сутки.

* Менструации. Во время критических дней в крови повышено содержание адреналина, а глюкозы — снижено. Так что побольше положительных эмоций и сладенького.

У такой боли серьезные причины

Если головная боль случается нечасто и к тому же вы знаете ее причину, можете особо не беспокоиться. Если у вас появился хотя бы один из перечисленных симптомов — не медлите, обращайтесь к врачу:

* после 40 лет у вас ни с того ни с чего периодически болит голова;

* головные боли повторяются все чаще и с каждым разом становятся сильнее, сопровождаются онемением, головокружением, помутнением зрения или потерей памяти;

* головная боль начинает портить вам жизнь, неоднократно срывая ваши планы (например, не вышли на работу);

* к головной боли добавляются другие жалобы;

* у вас артериальная гипертензия.

У такой боли чаще всего весьма серьезные причины. Например, давняя черепно-мозговая травма (сотрясение, ушиб); нейроинфекции; нарушения обменных процессов в организме; повышенное, а иногда и пониженное внутричерепное давление; стойкий спазм артериальных или расширение венозных сосудов головного мозга (так бывает при мигренозных головных болях).

Попробуйте расслабить лицо

Существует специальная гимнастика для мышц лица и головы. Устраивайтесь поудобнее, но не у телевизора, а перед зеркалом. Итак.

* Поднимите брови вверх, опустите, снова поднимите, затем расслабьте их, дайте опуститься вниз.

* Поднимите правую бровь, опустите (можно придерживать левую бровь пальцами). Повторите упражнение с левой бровью.

* Закройте глаза, скосите их на переносицу, посмотрите прямо перед собой, не открывая глаз.

* Посмотрите правым глазом на переносицу. Ладонью надавите на правую сторону лица так, чтобы приподнялся уголок рта. Повторите упражнения с левым глазом.

* Сильно нахмуритесь, затем расслабьтесь. Пальцами рук сдвиньте брови вниз к переносице.

* Зевните как можно шире: медленно откройте рот, постепенно опуская нижнюю челюсть до предела, затем медленно его закройте.

* Откройте рот, подвигайте нижней челюстью вправо, влево.

* Сморщите нос, как будто нюхаете что-то неприятное.

* Хаотично сокращайте мимические мышцы, стройте самые невероятные гримасы.

Если можно — обойдитесь без лекарств

Если врач скажет, что причин для беспокойства нет, то все в порядке. Это тот самый случай, когда можно обойтись обычными обезболивающими типа анальгина, цитрамона, тройчатки и др. Но тут и таится главная опасность: если использовать таблетки чаще трех раз в неделю, то через несколько месяцев они сами станут причиной головной боли. Так что попробуйте все-таки обойтись без лекарств, тем более что способов избавиться от любой головной боли — предостаточно (исключения — боли, вызванные менструациями, недостатком сна, гипертонией или черепно-мозговой травмой).

Болит голова? Лягте или сядьте поудобнее, закройте глаза, положите левую руку под затылок, а правую — на солнечное сплетение (для женщин, для мужчин все наоборот). Попытайтесь расслабиться и успокоиться.

В. Г. Обухова, терапевт, врач первой категории

Разные советы

* При головной боли зажмите карандаш между зубами, но не сжимайте челюсти. Это не так-то просто: вы невольно расслабитесь, чтобы сделать все как надо.

* Натрите виски, шею и лоб вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Как правило, через полчаса боль отступает.

* Выстругайте из осины небольшую плашку размером чуть больше спичечного коробка. Положите ее под подушку или закрепите бинтом на голове в том месте, где боль сильнее всего. Как только боль утихнет, деревянную дощечку можно убрать.

* Если головная боль станет вашим частым спутником, обратите внимание на одежду. Причиной может быть узкий воротник, тугой узел галстука — они давят на шею и пережимают кровеносные сосуды, в результате резко повышается внутричерепное давление. Если вы носите ремень, замените его подтяжками.

* Питайтесь регулярно, не делайте больших перерывов между приемами пищи: голова может заболеть и от голода. При этом снижается содержание глюкозы в крови и сужаются кровеносные сосуды мозга. Когда вы все-таки начнете есть, они резко расширятся, что опять приведет к головной боли.

Недолеченный цистит чем грозит?

Непролеченный цистит может стать хроническим, а может спровоцировать другие болезни.

ПИЕЛОНЕФРИТ

Между мочевым пузырем и почками имеется непосредственная связь — мочеточники. В норме вырабатывающаяся в почках моча спускается по ним в пузырь, из которого выводится наружу. А при цистите может развиться заброс мочи обратно в мочеточники и в почки. В результате микробы из пузыря попадают в почки, где развивается воспаление — пиелонефрит. Признаки цистита и пиелонефрита схожи. Чтобы не допустить осложнений, необходимо периодически сдавать анализы мочи и делать УЗИ или рентген органов мочевыделительной системы.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Часто повторяющееся воспаление мочевого пузыря не проходит бесследно. Со временем появляются изменения на стенках мочевого пузыря, повреждается сфинктер. И как результат — недержание мочи. Чтобы этого не произошло, надо постараться раз и навсегда избавиться от цистита. Полный курс антибиотиков — не менее 7 дней, причем эффект больше, если лекарства вводят внутримышечно. Чтобы воспаление полностью вылечить, необходимо провести курс физиотерапии.

Одних антибиотиков при этом может быть недостаточно. Мочевой пузырь нередко промывают через катетер антисептическими растворами, прямо внутрь пузыря вводят антибиотики и заживляющие масла.

РАЗРЫВ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Это осложнение цистита бывает чрезвычайно редко. Обычно оно происходит при нарушении кровообращения в сосудах мочевого пузыря или при сниженном иммунитете, а также, когда женщина не лечится. В запущенных случаях воспаление становится гнойным. Дальше — хуже: в стенках мочевого пузыря появляются очаги омертвения. Там и происходит разрыв. Моча изливается в брюшную полость, вызывая воспаление — перитонит, которое требует немедленной операции. Заподозрить угрозу разрыва легко: на фоне лечения наступает ухудшение. Осложнения сопровождаются высокой температурой, моча становится очень мутной, в ней появляются хлопья и кровь.

Н. И. Уматова, уролог, врач первой категории

Авторитеты дают советы

Удалили грудь. Теперь отекла рука

Рак молочной железы у меня был 6 лет назад. После операции и удаления подмышечных и подключичных лимфоузлов появился лимфостаз. Как мне справиться с этой проблемой? Специалистов нет. Компрессионный рукав я ношу, но отек не спадает. Отек сохраняется в основном в области плеча.

И. И. Мергиева, Владикавказ

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ОТЕК

Во время операции приходится удалять не только пораженные ткани груди, но и подмышечные лимфатические узлы, зоны скопления опухолевых клеток. После удаления молочной железы при раке груди у каждой третьей пациентки, а то и чаще, в последующие 1-3 месяца развивается лимфатический отек руки. Ведь в результате нарушается движение важнейшей биологической жидкости — лимфы.

Появится отек или нет, зависит в первую очередь не от больной женщины и не от мастерства врачей, а от степени поражения лимфатических сосудов. Избежать отека можно только в тех случаях, когда лимфатические узлы поражены опухолью не полностью и часть из них не удалена при операции. Такие здоровые, сохранившиеся после операции лимфатические узлы берут на себя работу пострадавших и предохраняют от осложнений.

Однако здесь существует риск — неполное удаление лимфатических узлов может привести к появлению новой опухоли. Поэтому большинство хирургов удаляют лимфатические узлы полностью, в том числе множество мелких сосудов, которые связаны с этими узлами. В результате происходит застой лимфы в мягких тканях руки, развивается отек. Такой отек усиливается, когда женщине после операции делают необходимую для лечения лучевую терапию, а также если у нее развилось воспаление. У одних больных отек незначительный, а у других, наоборот, приводит к тяжелым осложнениям. У физически крепких женщин осложнения бывают реже. В группу риска попадают женщины, страдающие венозной недостаточностью, у которых повышена проницаемость сосудов. Если до операции врачи диагностировали венозную недостаточность, вам понадобится регулярно ходить к врачу на медосмотры, чтобы предупредить необратимые изменения в мягких тканях руки.

ПОСПЕШИТЕ К ВРАЧУ, ЕСЛИ...

Тем женщинам, которые перенесли операцию легко, тоже первые три года нужно посещать лечащего врача через каждые 3-4 месяца, а в дальнейшем — один раз в полгода. Надо поспешить к врачу, если:

* рука становится бледной, холодной. Сначала она мягкая, хотя и отечная, но отек становится все более плотным и тугим. Он может быть и безболезненным, долгое время оставаться незначительным, но тем не менее он опасен;
* если почувствовали скованность движений в плечевом и локтевом суставах, слабость в руке;
* если отек резко усиливается, быстро перемещаясь сверху по всей руке;
* если отек становится как бы мозаичным: рука отекает не полностью, а отдельными участками, начиная от подмышечной области по предплечью и до кисти.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДЛОЖАТ

Не так давно медики выяснили, что участки руки могут отекать где-то больше, где-то меньше, чередуясь со здоровыми зонами. Это так называемые сегментарные отеки. Для них был разработан метод сегментарного массажа и попеременного сдавливания отечных тканей руки, он очень эффективен при небольших отеках. Из медицинских препаратов обычно используются бензопироны — они снимают отеки и воспаление, улучшают обменные процессы в тканях — и препараты никотиновой кислоты, расширяющие лимфатические сосуды и улучшающие кровообращение. Все вместе позволяет снизить отечность руки. При запущенных, быстро прогрессирующих отеках лучше лечь в стационар.

КАК ПОМОЧЬ САМОЙ СЕБЕ

Делайте специальную гимнастику. Комплекс упражнений, который рекомендует врач, нужно делать каждый день. Это улучшает мышечный тонус, подвижность суставов, лимфо- и кровоток, снижает развитие отека и воспалительного процесса.

Укрепляйте сосуды. Надо принимать витамины, особенно никотиновую кислоту и витамины группы В.

Заботьтесь о коже. Чтобы кожа на руке не потеряла эластичности, регулярно смазывайте ее специальными кремами на растительной основе и натуральными косметическими маслами — персиковым, оливковым, маслом жожоба.

Наблюдайте за своей рукой. Различают отеки I, II и III степеней тяжести. При лимфатическом отеке I степени окружность отечного участка одной руки не превышает окружности здоровой руки более чем на 2 см. При отеке II степени эта разница увеличивается до 4 см, а III степени — до 6 см.

Купите эластичный рукав. Он продается в специализированных аптеках. Рукав улучшает отток лимфы и создает ощущение комфорта. Врач поможет подобрать нужный размер рукава и научит им пользоваться. Каждые 2-4 месяца рукав рекомендуется менять на новый.

Не перегружайте больную руку. Противопоказан подъем тяжестей, нельзя долго сгибать или разгибать руку.

Делайте массаж. Он особенно помогает на первых стадиях развития отека.

ОБЕРЕГАЙТЕ РУКУ ОТ ТРАВМ

Оберегайте больную отечную руку от травм, не допускайте появления на ней ран, ссадин, укусов насекомых. Они могут стать очагом инфекции и усилить отек. На больной руке никогда не измеряйте артериальное давление и не делайте уколы, нельзя также брать анализы крови. Оберегайте руку от горячих предметов, воды, прямых солнечных лучей. Если руку случайно травмировали, покажитесь врачу и не отказывайтесь от курса лечения антибиотиками. Не дожидайтесь воспаления, ведь защитные силы организма у перенесших операцию женщин истощены, и вероятность воспаления гораздо выше, чем у здоровых.

И. И. Ненашев, онколог

На приёме у онколога

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСТЕОМЫ?

Мне поставили диагноз компактная остеома лобной пазухи. Как лечить это заболевание?

И. Прохорова, Бурятия

Остеомы относятся к доброкачественным опухолям. Возникают они обычно в возрасте 15-25 лет. За медленно растущей остеомой просто длительно наблюдают. При заметном росте ее удаляют хирургическим путем. Иногда маленькие остеомы могут являться причинами упорной головной боли. В этом случае их надо лечить хирургическим путем.

УХАЖИВАЛА ЗА БОЛЬНОЙ И ЗАБОЛЕЛА САМА...

Моя соседка три года назад ухаживала за своей свекровью, страдавшей раком молочной железы. Она очень жалела старушку, сочувствовала ей. Свекровь умерла, а у соседки обнаружили рак. Неужели онкологические заболевания заразны?

С. Амбросова, Тамбовская обл.

Если это так, то врачи-онкологи все должны умирать от рака... Дело тут не в заразе. Как ни странно, в данной ситуации, возможно, виновата чрезмерная доброта вашей соседки, которая ухаживала за свекровью. Когда человек изо дня в день в течение многих месяцев по-настоящему страдает от того, что жизнь несправедливо обошлась с его близким, он истощает свои внутренние силы. Конечно, это не значит, что надо быть равнодушным к страданиям близких. Надо помогать, сочувствовать, но не погружаться надолго в негативные переживания, повторяя: «За что ему все это?» Своим отчаянием больному не помочь, а себе можно сделать только хуже.

Я ТОЖЕ МОГУ ЗАБОЛЕТЬ?

За последний год два близких человека заболели раком. С тех пор во мне поселился страх: а вдруг я тоже могу заболеть?

Татьяна М., Ногинск

Победить страх вам поможет логика: многие виды онкологических заболеваний, которые еще 10 лет назад считались неизлечимыми, сейчас успешно лечатся на ранних стадиях. Вы наверняка стали более тщательно следить за своим здоровьем. Регулярно проходите медицинское обследование. Отрицательные результаты анализов придадут вам сил и уверенности, вы перестанете опасаться за себя. А если будете продолжать с тревогой заглядывать в будущее, то лишите себя возможности наслаждаться настоящим. Болезнь, может, вам и не грозит, а жизнь будет испорчена пустыми переживаниями.

А. Д. Семенова, врач-онколог

Они сказали раку «нет!»

Многие известные люди, узнав о страшном диагнозе рак, начали бороться. Их поддерживала вера в свои силы и любовь близких.

Юрий Николаев признался: «Когда 2 года назад мне поставили диагноз, меня охватили страх и отчаяние. Но я сумел мобилизовать себя одним нехитрым способом — настрого запретил себе подобную слабость». Сегодня телеведущий уверен: не сломаться ему помогли вера в Бога и любимая жена Элеонора, не оставлявшая его ни на минуту.

Лайма Вайкуле смогла вылечиться от рака мозга. «Я была на грани смерти, — однажды призналась певица. — Но мой ангел-хранитель сильно работает. Думаю, испытания нам даются, чтобы мы стали лучше». В тот момент Лайма работала в Америке и там же прошла курс лечения.

Иосиф Кобзон уже шесть лет борется с раком простаты. В 2004 году в Германии ему сделали первую операцию, после чего он регулярно наблюдается у специалистов. Кобзон не сдается: «Проигрывать не в моем характере».

Намотай на ус

Есть тромбоз вен? Ищи онкологию

Часто у онкобольных имеются бессимптомные тромбозы. У больного венозным тромбозом они могут быть одним из проявлений скрытого рака.

Ежегодно в России от онкологических и сопутствующих им заболеваний умирает более 300 тысяч человек, и одна из причин столь высокого уровня смертности — венозные тромбоэмболические осложнения. Именно тромбоз становится причиной смерти онкологических пациентов. Ситуация усугубляется тем, что не все больные получают лечение, не допускающее появления тромбов, хотя каждый второй после операции может умереть от него. Почему тромбы возникают у больных с опухолями? Считается, что они возникают у каждого пятого онкологического пациента независимо от стадии заболевания, причем наличие самой злокачественной опухоли надо расценивать как фактор риска развития тромбоза. Часто у онкобольных имеются бессимптомные тромбозы. В свою очередь, у больного венозным тромбозом они могут быть одним из проявлений скрытого рака, то есть эти заболевания очень тесно связаны между собой. Поэтому, когда пациент с венозным тромбозом поступает в стационар, он должен пройти не только стандартные исследования вен, клинические анализы, но также гастроскопию, УЗИ брюшной полости, щитовидной железы, компьютерную томографию головного мозга, грудной клетки с тем, чтобы исключить возможные злокачественные новообразования. Чаще всего появление тромбозов у онкобольных связано с методами лечения онкологического заболевания — проведением хирургических операций, химиотерапией, введением препаратов.

На каждый день

После мастэктомии

Лечебная гимнастика необходима, чтобы укрепить мышцы плечевого пояса и рук, увеличить объем движений в плечевом суставе на оперированной стороне. Напомним, какой должна быть лечебная гимнастика после удаления молочной железы.

Упражнения, в том числе дыхательные, больные обычно начинают делать еще в стационаре. Их врач назначает, как только вы стали подниматься с постели и ходить. Рекомендуется делать их и дома.

1. Ходьба на месте со свободными, размашистыми движениями рук. Дыхание произвольное.

2. Обопритесь о спинку стула здоровой рукой, больную руку опустите и выполняйте ею до утомления маятниковые движения вперед-назад, влево-вправо, потом круговые.

3. Положите кисти на плечи и сделайте 4 круговых движения в плечевых суставах вперед, затем столько же назад.

4. Положите руки за голову, отведите локти назад — вдох, вперед — выдох.

5. Поставьте руки на пояс — глубокий вдох, отведите локти назад, стараясь сблизить лопатки; локти вперед — выдох.

6. Соедините пальцы в замок перед грудью, медленно поднимите руки над головой, глядя на ладони.

7. Соедините пальцы в замок за спиной, вытяните руки, максимально отводя их назад, подбородок вверх.

8. Встаньте лицом к стене, обопритесь о нее ладонями на уровне плеч. Максимально разведите локти в стороны — вдох, затем прижмите их к туловищу — выдох.

9. Встаньте лицом к стене и, скользя по ней ладонями, поднимите руки вверх, стараясь дотянуться больной рукой до уровня здоровой.

Через 3-4 недели занятий лечебной гимнастикой можно, если разрешит врач, выполнять упражнения с гимнастической палкой.

10. Встаньте прямо, расправив плечи, держа палку перед собой в опущенных руках. Поднимите палку над головой — вдох, опустите — выдох.

11. Держа палку за спиной в согнутых локтях, поворачивайте туловище в стороны, ноги от пола не отрывайте.

12. Ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. Поднимите палку над головой — вдох, заведите ее за плечи — выдох. Выполняйте упражнение в медленном темпе.

13. Встаньте прямо, ноги вместе, возьмитесь за концы палки и, держа ее вертикально, заведите за спину. Поднимайте и опускайте палку за спиной.

Лечебная гимнастика

14. Встаньте прямо, вытяните больную руку вперед, держа в ней палку вертикально. Перебирая пальцами, перемещайте палку вверх, затем вниз.

Каждое упражнение повторяйте от 3 до 10 раз. Если устали, отдохните. Между упражнениями выдерживайте паузы по 5-15 секунд.

Во время занятий 3-4 раза выполняйте дыхательные упражнения. Сядьте удобно, откинитесь на спинку стула, положите одну руку на грудь, другую — на верхнюю часть живота. Сделайте глубокий вдох через нос, выпятите живот, на выдохе приблизьте подбородок к груди, живот втяните.

После выполнения всех упражнений расслабьте мышцы, отдохните; можете полежать.

Сахар (глюкозу) обожают раковые клетки, поэтому онкобольным во время курса лечения очень важно отказаться от сладостей и продуктов, содержащих сахар.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Жидким мёдом намазала пальчик

Когда моему ребенку было 3 года, у него загноился пальчик. Врач сказал, что нужно удалять ноготь. Газет с народными рецептами у меня не было. Переживала страшно. Однажды пошла за покупками и на автобусной остановке разговорилась с одной женщиной. Слово за слово, я рассказала о своей беде, и вот что она мне посоветовала: смазать больной пальчик у ребенка жидким медом, надеть напальчник и оставить на всю ночь. Я так и сделала, и за два дня у малыша все зажило. А сестра при помощи меда залечила раны на руках. С тех пор я часто пользуюсь этим рецептом.

Н. Г. Рузанова, Североуральск, Свердловская обл.

Раствор марганца должен быть очень горячим

Высылаю рецепт, испробованный лично на себе. Во время работы дома я ударил молотком по большому пальцу. Палец под ногтем посинел, стал сильно болеть. Мне сказали, что ноготь слезет и боли будут продолжаться. Случайно встретил знакомую, она дала совет: «Нагрей воды, туда насыпь марганца, чтобы был крепкий раствор, и парь. Раствор должен быть горячим, чтоб палец еле терпел. Так делай несколько раз в день. Если раствор остыл, опять подогревай и парь». Так парил палец два дня. Боли ушли, палец отошел, ноготь не слез.

Виталий Федорович Морозов, Черкесск, КЧР

От панариция останется лишь пятнышко

Мой рецепт поможет в борьбе с таким коварным недугом, как панариций. В начале болезни появляется ощущение, будто под кожу зашла заноза. Потом появляется беленькое пятнышко — это гной. Вот тогда начинаются муки. Я не спал семь суток. Пошел к хирургу, палец почистили, но он очень долго продолжал гноиться. Только он начал заживать, как на втором пальце появилось такое же пятнышко.

Коллега по работе, видя мои мучения, подсказал очень простой рецепт. На огонь надо поставить какую-нибудь емкость (кастрюлю, чайник и т. д.), налить воды и, как только она закипит, надо резко опустить в нее больной палец и сразу вытащить. Так надо делать 10 раз с интервалом в 1-2 минуты. Процедуру надо повторять утром, в обед и вечером по 10 раз. Не бойтесь, никакого ожога не будет! Через 5-6 дней от панариция останется маленькое черное пятнышко, которое потом исчезнет. Только такое лечение подходит для начальной стадии заболевания.

Владимир Петрович Шиянов, Гулькевичи, Краснодарский край

От редакции. При запущенном панариции надо растворить мумие в очень горячей воде погуще и практически не вынимать палец из этого раствора в течение суток, подогревая его все время. На ночь окунуть в раствор мумие марлю и, чуть отжав, обернуть ею больной палец, а сверху целлофаном. Наутро, когда снимите компресс, выступит капелька гноя — вот и конец проблеме!

КЛЕТКИ МОЗГА РОЖДАЮТСЯ И ОТМИРАЮТ, А ЖИРОВЫЕ ЖИВУТ ВЕЧНО.

Ищем причины

Почему болит спина

Симптомы заболеваний позвоночника могут быть очень запутанными, поставить правильный диагноз только на жалобах пациента практически невозможно.

* Неполадкам в шейном отделе позвоночника сопутствуют головные боли, головокружения, шум в ушах, нарушение зрения, проблемы с щитовидной железой.

* При поражении грудного отдела человек жалуется на затрудненное дыхание и сжимающие боли за грудиной (поэтому заболевания позвоночника часто путают с сердечными недугами).

* Если боли возникают в поясничном отделе, можно ожидать проблем с ногами, работой органов пищеварения и почек.

* При пояснично-крестцовом остеохондрозе женщины часто жалуются на боли в органах малого таза, поэтому первым делом обращаются к гинекологу, не подозревая, что истинная причина их недомоганий кроется в грыже позвоночника. У мужчин грыжа, возникшая в том же отделе, грозит снижением потенции.

Прежде всего необходимо провести исследования. Рентген покажет только грубое смещение позвонка, наличие костных выростов и уменьшение высоты межпозвонковых промежутков. Более детальную картину, на которой видны и нервные корешки, и спинной мозг, и межпозвонковые диски, дает магнитно-резонансная томография (МРТ). Это наиболее информативный метод.

Лечебная гимнастика

Разгрузим спину в конце дня

Эти несложные упражнения помогут расслабить мышцы спины в конце рабочего дня и предупредить боль в спине.

1. Встаньте прямо, стопы на ширине бедер. Наклонитесь вперед и расположите предплечья на сиденье стула. Оставайтесь в позе от 2 до 5 минут.

2. Сделайте валик из двух одеял. Сядьте на него, затем ложитесь на спину, чтобы плечи касались пола. Разведите руки в стороны ладонями вверх. Ноги должны быть согнуты, стопы на полу. Расслабьтесь и оставайтесь в этой позе 5 минут.

3. Сядьте на пол, согнув ноги, соедините подошвы, а колени разведите в стороны. Под каждую ногу положите свернутое одеяло, чтобы полностью расслабить мышцы. Разведите руки в стороны. Оставайтесь в позе 5 минут.

4. Положите валик в 15-20 см от стены. Лягте на спину так, чтобы поясница расположилась на валике, а ноги — на стене. Если выпрямить ноги трудно, отодвиньтесь от стены настолько, чтобы чувствовать себя комфортно. Разведите руки в стороны. Лежите так 5 минут. (Во время менструации выполнять это упражнение нельзя.)

5. Сядьте и разведите ноги максимально широко, но так, чтобы вы смогли расслабиться в этом положении. Наклонитесь вперед, расположив туловище и голову на опоре. Оставайтесь в такой позе 3-5 минут.

Прикинь на себя

ДИЕТЫ ПРИВОДЯТ К ОСТЕОПОРОЗУ

Я всегда была полненькой, поэтому единственное для меня средство борьбы с лишним весом — это диеты. Но мама говорит, что они приводят к остеопорозу. Это правда?

Ирина Н., Самара

Да, диеты значительно повышают риск остеопороза. Ведь большинство из них ограничивает молочные продукты как содержащие животные жиры. А они насыщены кальцием, который необходим костям. Этот микроэлемент не вырабатывается организмом, а поступает к нам с пищей. Поэтому так важно включать в рацион молочные продукты. Так что, если хочется похудеть, худейте, но только правильно. Не мечтайте о моментальном снижении веса — это опасно. Лучше худеть постепенно. А этого можно добиться, снизив объем порции, а не отказываясь от каких-либо продуктов или еды вообще. В вашем рационе должно быть больше овощей и круп, а сладкого и мучного меньше. Выбирайте молочные и кисломолочные продукты с низким процентом жирности — в них столько же кальция, сколько и в обычных.

КАК ВОССТАНОВИТЬ КОСТИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Мне 37 лет. Попала в аварию. Итог — перелом шейки бедренной кости плюс остеопороз. Как восстановить кости без операций?

И. Постникова, Сыктывкар

Остеопороз и его результат — перелом шейки бедра — в таком возрасте — серьезный повод для беспокойства. Вам, скорее всего, понадобится операция. Консервативные меры здесь вряд ли будут эффективными. Можно, конечно, ждать, пока все срастется само собой, но есть риск, что последствия перелома ограничат вашу жизнь. И еще нужно срочно начать лечение остеопороза — чтобы не допустить прогрессирование болезни, а также избегать больших физических нагрузок. Не стоит провоцировать новые переломы.

РЕНТГЕН СТАВИТ ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ

Поставили диагноз остеопороз. Странно, никаких обследований, кроме рентгена, не было. Можно ли на основании этого поставить точный диагноз?

И. Н. Громова, Н. Новгород

Можно. Но рентгенологическое обследование показывает уже развитый остеопороз, когда минеральная плотность костной ткани снижена на одну треть и более. В этом случае необходимо серьезное лечение. Наиболее точная диагностика — денситометрия. Ее преимущество в том, что можно увидеть начальную стадию нарушения плотности костей.

СКОРЛУПА НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ТАБЛЕТОК?

Зачем пить препараты кальция, если можно обойтись толченой яичной скорлупой?

С. Игнатова, Архангельск

Из ста человек двадцати это поможет, остальным нет. Почему? Никто не знает. Может, просто так называемый эффект внушения. Яичная скорлупа может оказать свое действие, но гарантировать его, как, например, при применении лекарственных препаратов, невозможно.

Замучил радикулит? Тертый сырой картофель с кожурой смешайте с равным количеством бензина и приложите на марле к пояснично-крестцовой области на 10-15 минут.

На приёме у остеопата

Остеопороз в вопросах и ответах

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОМКОСТИ КОСТЕЙ?

Мне 83 года, чувствую себя хорошо. Много гуляю, каждый день по утрам делаю гимнастику. Но знакомые твердят об остеопорозе и ломкости костей. Как этого избежать?

С. Н. Новикова, Архангельск

Дай Бог вам здоровья! Продолжайте вести такой же активный образ жизни и дальше. Что касается остеопороза, вам не стоит об этом сильно беспокоиться. Особо опасен он в первые три года после наступления менопаузы, когда в организме прекращается выработка женского полового гормона — эстрогена. Именно он контролирует наличие кальция в костях. В итоге кости теряют прочность. Как раз тогда и нужно заниматься профилактикой остеопороза и принимать препараты кальция. С каждым следующим годом потеря кальция уменьшается, а после 70 лет совсем прекращается. Так что лечение в этом возрасте уже не так эффективно. Но все-таки опасность переломов сохраняется, поэтому старайтесь избегать падений и есть больше молочных продуктов.

ОСТЕОПОРОЗ ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

У бабушки и мамы были остеопороз и переломы шейки бедра. Мне сейчас 40 лет. Как предупредить такие проблемы у себя?

С. Михайлова, Красноярск

К сожалению, наследственность играет немалую роль. Если у кого-то из родственников, особенно женщин, был остеопороз, вы в группе риска. Также известно, что первые кандидатки на остеопороз — это стройные голубоглазые блондинки. Профилактику остеопороза нужно начинать с детства. Есть больше молочных и кисломолочных продуктов, рыбу, отказаться от сладких газировок, курения, злоупотребления кофе и алкоголем. При достижении 45 лет рекомендуется пройти денситометрию. Если были переломы при незначительных травмах или вы принимали гормональные препараты, лучше сделать это в более молодом возрасте.

Е. Н. Нефедов, врач-остеопат

Цифры и факты

■ 3 года после наступления менопаузы — самый опасный период для развития остеопороза. В год организм может терять до 1 кг костной массы.

■ Если рост человека уменьшается на 2 см в год, скорее всего, у него остеопороз, а если на 4 см, требуется обязательное лечение.

■ В 15% случаев остеопороз возникает как следствие, например, различных гормональных и мочегонных заболеваний, а также как побочный эффект действия некоторых лекарств.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ САЛОНЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И УМЕНЬШЕНИЯ БОЛИ И ДИСКОМФОРТА В СПИНЕ

КОРСЕТ - ЭТО:
· ЗАЩИТА
· ПОДДЕРЖКА
· ОПОРА
· РАЗГРУЗКА

СТАВРОПОЛЬ 8(962)455 93 57
ПЯТИГОРСК 8(8793)32 31 46
КИСЛОВОДСК 8(87937)2 26 28
НЕВИННОМЫССК 8(86554)9 68 63
ЖЕЛЕЗНОВОДСК 8 (928)324 34 19
СТАВРОПОЛЬ 8(928)372 96 65
ГЕОРГИЕВСК 8(962)498 23 33
ЕССЕНТУКИ 8(87934 6 73 00
МИНВОДЫ 8(87922)6 86 51
реклама с из Товар сертифицирован

ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА СКИДКА 10% ДО 14.11.10
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На приёме у эндокринолога

Немеют пальцы...

Маме 70 лет. Недавно обнаружили повышенный уровень сахара в крови. Сидит на диете. Старается двигаться больше, похудела. Но стала жаловать на то, что немеют пальцы на руке и иногда на ногах. Растирает их водкой, говорит, становится легче, а потом опять. Это связано с диабетом или, может, это остеохондроз? Мама была у врача. Назначил «Нейромультивит» и «Берлитион» на два месяца. Но, принимая лекарства, мама говорит, что все равно пальцы немеют. Что же делать? Еще вопрос: сахар натощак 7, после еды не мерили. Мама принимает препарат «Амарил» утром. Выше какой цифры сахар не должен подниматься или в пределах каких цифр должен оставаться?

Арина, Челябинск

Скорее всего, у мамы диабетическая нейропатия. Врач-эндокринолог должен помочь разобраться в проблеме. После выявления диабета II типа нужен осмотр глазного дна с расширенным зрачком — это должен сделать окулист, знающий, что такое ретинопатия. Ортопед должен осмотреть стопы, оценить вибрационную, болевую, тактильную чувствительность и состояние сосудов. Это может сделать и эндокринолог или терапевт. Диабет мамы не стабилен — сахар натощак должен быть ниже 6 ммоль/л, а через 2 часа после еды — ниже 8 ммоль/л. Кардиолог может также понадобиться. Диабетическая нейропатия — одно из частых осложнений диабета. Все осложнения диабета серьезны. Чтобы свести риск осложнений к минимуму, надо диабет держать под контролем. Дома должен быть глюкометр — аппарат для измерения сахара крови.

Онемение стоп и пальцев на руке у мамы вызвано диабетической нейропатией. Это осложнение появляется, если в течение длительного времени держится высокий уровень сахара в крови. Предотвратить осложнения намного легче, чем устранить уже появившиеся. Лекарства, восстанавливающие нервные окончания, не обладают большой силой — восстанавливают лишь незначительно. Кстати, онемение неприятно, но оно практически никогда не доставляет человеку больших страданий в отличие от болей. Часто это скорее пугает. Не само по себе онемение угрожает ногам. Если пальцы онемели — это не значит, что они скоро «отвалятся». Для того чтобы защитить ноги от более серьезных проблем, например, язв, гангрены, не стоит рассчитывать на лекарства, важнее поддерживать в норме уровень сахара и холестерина и строго соблюдать правила ухода за ногами: ежедневно осматривать их — нет ли ранок, проверять обувь рукой — нет ли заломов внутри, не вылез ли какой гвоздик, правильно обрабатывать ногти и т. д.

При сахарном диабете II типа эндокринолог рекомендует принимать «Метформин» (он же «Глюкофаж» или «Сиофор»). Если нет противопоказаний, добавьте его к «Амарилу» (или даже замените им «Амарил»). Но диеты плюс «Амарил» недостаточно, если сахар после еды регулярно повышается до 8.

Низкий сахар, который требует принятия «быстрых» углеводов, — это сахар ниже 3 ммоль или близкий к нему, скажем 3,5. Сахар около 5 — это хороший уровень.

Правильное питание при сахарном диабете требует ограничений. Но это не означает, что есть надо только вареные овощи, кефир, творог, гречку. Можно заменить продукты близкими к ним, но меньше повышающими уровень сахара или содержащими меньше калорий, например, вместо запрещенного яблочного сока пить томатный, обычные вафли заменить диабетическими.

С. В. Сергиенко, эндокринолог

Пригодится

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ПОРОШКОМ ИЗ ТУТОВЫХ ЛИСТЬЕВ ПРИСЫПАЙТЕ ЕДУ ИЛИ ДЕЛАЙТЕ ТАКОЙ НАСТОЙ: 2-3 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ, ЗАТЕМ СНИМИТЕ С ОГНЯ И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ПИТЬ НАДО ПО 1/3 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2,5-3 МЕСЯЦЕВ. ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ НА МЕСЯЦ. ПОСЛЕ 3-4 ТАКИХ КУРСОВ СОСТОЯНИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТСЯ.

Из почты «Айболита»

Есть ли какие-нибудь лекарства, которые противопоказаны при диабете?

АЙБОЛИТ

Каких неприятностей от них надо ждать, если приходится лечить диабет и аритмию, диабет и печень, диабет и болезни суставов? Случалось ли в вашей практике, что диабетик принял лекарство от какой-то другой болезни и это вызвало осложнение диабета?

И. В. Винер, Германия

При диабете существуют некоторые противопоказания. Больным диабетом неплохо бы знать, что кортикостероидные гормоны, которые назначают при ревматоидном артрите, неспецифическом язвенном колите, тахикардии (преднизолон, триамцинолон, бетаметазон, дексаметазон, метилпреднизолон), косвенно могут повысить уровень сахара в крови. По этой же причине диабетикам не назначают бета-адреноблокаторы и все лекарства, растворенные в сиропах: бета-блокаторы могут снизить уровень сахара в крови, подавляя выработку инсулина. Ограниченно назначают нестероидные противовоспалительные средства: аспирин, анальгин, диклофенак. По этой же причине нежелательны и внутримышечные инъекции. Но эти ограничения условны, при определенных обстоятельствах эти лекарства могут быть применены. Например, когда сахарный диабет протекает на фоне полного прекращения выработки собственного инсулина, назначают бета-блокаторы. Да, они понижают выработку инсулина. Этим можно пренебречь, ведь инсулин и так не вырабатывается, и диабетику в любом случае нужно делать инъекции инсулина.

Диабет не лучшим образом отражается на суставах, ведь тканям суставов необходимо полноценное кровоснабжение, обеспечить которое пораженные диабетом сосуды не могут.

Часто случается, что прием лекарств от других болезней осложняет течение диабета, например, гормональные препараты при сопутствующей бронхиальной астме. При этом повышается сахар в крови, трудно подобрать дозу инсулина и т. д. Появляются трофические язвы на ногах, они очень плохо заживают (так называемая диабетическая стопа).

Я связывала появление зуда с диабетом...

АЙБОЛИТ

У меня сахарный диабет. Периодически возникает зуд наружных половых органов, который я связывала с диабетом и к гинекологу не обращалась. Месяц назад появились боли в области почек. После УЗИ поставили диагноз мочекаменная болезнь, в общем анализе мочи обнаружили трихомонады. Неужели они явились причиной камня в почках?

В. Н. Прохорова, Краснодарский край

Сахарный диабет у женщин часто является причиной развития кандидоза и зуда наружных половых органов. Однако трихомониаз — это острое заболевание, передающееся половым путем. Трихомонады не могут жить в почках и никогда не являются причиной образования камней. По-видимому, когда-то вы заразились трихомонадами, а так как зуд наружных половых органов вы расценивали как следствие сахарного диабета, то заболевание не лечили. В мочу трихомонады попали из половых путей во время забора анализа. На состояние почек и мочекаменную болезнь они не влияют. Вам надо лечиться у уролога и параллельно пройти курс лечения от трихомониаза. Однако обязательно пройдите обследование на наличие всех заболеваний, передающихся половым путем. Кстати, ваш половой партнер тоже должен пролечиться. После того как вылечите половую сферу, надо будет пройти лечение у уролога по поводу мочекаменной болезни.

Сладостей не надо есть совсем?

АЙБОЛИТ

Некоторые люди отказываются от сладкого, чтобы не заболеть сахарным диабетом. Это правильно?

М. И. Скворцова, Иркутская обл.

Тут прямой зависимости нет. Другое дело, что чрезмерное потребление сладостей способствует набору лишнего веса — это один из главных факторов, предрасполагающих к развитию диабета. Кстати, даже пациентам с сахарным диабетом (в том числе и детям с сахарным диабетом I типа) разрешается съедать немного сладкого, ведь углеводы необходимы для полноценной работы нервной системы и мозга. При грамотно подобранной терапии жизнь больных сахарным диабетом от жизни здорового человека практически не отличается. А вот продолжительность жизни у них зачастую выше, чем у здоровых, ведь они более дисциплинированны и заботятся о своем здоровье.

Кое-что новенькое

О диабете

* Одни и те же гены в организме могут вызвать как диабет, так и рак кожи и простаты, стенокардию и атеросклероз, в зависимости от того, как они поведут себя в каждом конкретном случае. Об этом заявила международная группа ученых.

* Свои выводы сделали ученые из Австралии. Они заявляют, что у любителей чая и кофе риск заболеть диабетом II типа ниже, чем у других людей. Люди, выпивающие 3-4 чашки кофе или чая в день, сокращают опасность диабета II типа на 20% и более. Но лучше всего помогают справиться с диабетом активный образ жизни и здоровая диета, в которой мало жиров, соли и сахара, а овощей и фруктов, наоборот, больше.

* Диета, богатая зелеными овощами, снижает риск заболеть диабетом, полагают британские специалисты. Хорошо оздоравливают блюда, в состав которых входят шпинат, кочанная, спаржевая и цветная капуста. Полторы порции этих овощей в сутки способны сокращать риск сахарного диабета II типа на 14%. Кстати, одна порция — 80 г продукта. Каждый день рекомендуется съедать по 5 порций овощей и фруктов.

DIAVIT® — ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПРИ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет — хроническое заболевание, оказывающее негативное влияние на весь организм человека. Нарушение обменных процессов вызывает сухость кожи, избыточное ороговение, трещины. Из-за ослабленного иммунитета риск заражения поврежденной кожи значительно возрастает. Особое внимание следует уделить уходу за кожей ног, так как развитие тяжелого осложнения — диабетической стопы — может привести к ампутации нижних конечностей.

Не менее важен при диабете и регулярный тщательный уход за полостью рта. Поражение нервов, кровеносных сосудов приводит к нарушению питания тканей. Появляется неприятный запах изо рта, кариес, воспаления.

Компания «Авантаж» стала одной из первых отечественных компаний, обративших внимание на проблему сахарного диабета в нашей стране. Цель программы DiaVit®/ ДиаВит® — лучшее качество жизни при сахарном диабете. Отличительная особенность средств DiaVit® — высокая концентрация натуральных компонентов: эфирных масел и экстрактов целебных трав.

В первую очередь в рамках программы была создана серия **DiaDerm** для ухода за кожей при сахарном диабете. **Крем для ног «Смягчающий»** увлажняет и питает загрубевшую кожу стоп. **Крем для ног «Защитный»** с антибактериальной защитой способствует быстрому заживлению трещинок.

Особого ухода требуют участки избыточного ороговения кожи. Традиционные средства (специальные пластыри, распаривание и срезание сухих мозолей) при диабете строго противопоказаны. Специальный **крем DiaDerm «Интенсив»** отличается повышенным содержанием мочевины (10%), что в сочетании с молочной кислотой обеспечивает эффективное и безопасное избавление от сухих мозолей и натоптышей.

К сожалению, неприятные последствия диабета проявляются не только на коже стоп. **Крем для тела «Регенерирующий»** создан для быстрого восстановления кожи в местах повреждений: трещины, царапины, места инъекций и забора крови на анализ.

Нарушение питания тканей приводит к появлению болезненных опрелостей в складках кожи (на груди, животе, в паху). **Крем-тальк** снимает раздражение и восстанавливает защитный барьер кожи.

Для сухой кожи рук и ломких ногтей теперь существует специальный **крем для рук серии DiaDerm**.

Для здоровья зубов и десен при сахарном диабете разработана серия DiaDent. Комплекс **DiaDent «Актив»** (зубная паста и ополаскиватель) снимает кровоточивость десен и укрепляет ткани полости рта в периоды обострения заболеваний десен и воспалений. Для ежедневного ухода рекомендуется зубная паста и ополаскиватель **DiaDent «Регуляр»**. Это эффективные средства для поддержания нормального питания тканей, профилактики кариеса и заболеваний пародонта.

Средства **DiaVit®**:

* созданы врачами-эндокринологами, дерматологами и стоматологами;

* прошли клинические испытания;

* одобрены и рекомендованы.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

РЕКЛАМА С 140 ООО «Авантаж Трейдинг» 109316, Москва, Волгоградский проспект, 47 ОГРН 1047796469814

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ.

Советы офтальмолога

Готовимся к лазерной коррекции зрения

Чтобы операция прошла хорошо и чтобы быстро восстановилось зрение после нее, офтальмолог С. П. Ионов дает такие советы.

До лазерной коррекции

* Если вы носили контактные линзы, снимите их не менее чем за 7 дней до операции, а жесткие контактные линзы — за 2 недели.

* Ограничений в приеме пищи и лекарств, кроме тех, о которых предупредит хирург-офтальмолог, нет. Алкоголь необходимо исключить минимум за 3 дня до операции и на 2 недели после операции.

Накануне перед операцией рекомендуется тщательно вымыть волосы и лицо.

В день операции нельзя пользоваться косметикой. Категорически запрещено использовать одеколон, духи, дезодорант, лак для волос.

* Необходимо взять с собой солнцезащитные очки. После операции их еще долго придется носить, выходя на улицу, потому что вас будут беспокоить светобоязнь и слезотечение.

* Утром перед операцией рекомендуется легкий завтрак, но без крепкого кофе или чая.

* Ваше зрение будет восстанавливаться постепенно. Первые 2-3 месяца возможны значительные колебания остроты зрения даже в течение дня.

После лазерной коррекции

* После операции необходимо дать глазам отдых. Установлено, что у пациентов, которые легли спать сразу после операции, зрение восстанавливается быстрее и лучше по сравнению с теми, кто не слушает врача и начинает ходить по палате.

* В первые сутки не дотрагивайтесь до глаз, не трите их руками, не давите на них. Вытирайте слезу со щеки только чистым платком или стерильной салфеткой, предварительно вымыв руки.

* Если на глаз после операции одета бандажная контактная линза, то не допускайте ее потери. Если линза по какой-либо причине выпала, не пытайтесь поставить ее на место самостоятельно.

* Обязательно закапывайте капли, назначенные врачом, пока он же их не отменит. Причем закапывайте за нижнее веко, глядя вверх, оттянув нижнее веко вниз.

* Не смотрите долго телевизор и не работайте с компьютером.

* Женщинам в течение 1 года нельзя применять гормональные противозачаточные средства.

* В течение 1-3 месяцев после операции нельзя ходить в бассейн, баню, купаться в водоемах. Противопоказаны физические нагрузки, связанные с подъемом тяжестей, тяжелая атлетика, танцы, футбол, коньки, а также злоупотребление спиртными напитками.

* В течение 1 месяца после операции не пользуйтесь косметикой, лаком, аэрозолями, чтобы не вызвать аллергии и попадания инфекции в прооперированный глаз.

* Не заклеивайте глаза повязками и лейкопластырем. На улице обязательно надевайте солнцезащитные очки. Они защитят глаза и от пыли, и от ветра.

* Не рекомендуется загорать под прямыми лучами и вообще лучше избегать солнца.

* Приходите на прием к врачу в назначенный день и час.

ПРИ НЕОЖИДАННЫХ СИТУАЦИЯХ — РЕЗКОЙ БОЛИ В ГЛАЗУ, УХУДШЕНИИ ЗРЕНИЯ, ПОВЫШЕННОМ ОТДЕЛЯЕМОМ ИЗ ГЛАЗА, ТРАВМЕ, УШИБЕ, ПОПАДАНИИ ИНОРОДНОГО ТЕЛА В ГЛАЗ — НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ В КЛИНИКУ, ГДЕ ВАС ОПЕРИРОВАЛИ.

ЗАЩИЩАЙТЕ ГЛАЗА ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, ЯРКОГО СОЛНЦА, СИЛЬНОГО ВЕТРА, ПЫЛИ, ЗАДЫМЛЕННОСТИ.

Сам себе доктор

Дикий цикорий, который растет в степи, как и очанка, — прекрасное средство для глаз. Настой травы цикория снимает воспаление глаз, а млечный сок или концентрированный отвар этого растения (2-3 ст. ложки травы на стакан воды) рассасывает бельмо. Залейте 1 чайн. ложку травы 200 мл воды, доведите до кипения, кипятите 15 минут, настаивайте до охлаждения, затем процедите через вату. Храните обязательно в холодильнике, причем только одни сутки. Закапывайте по 2-3 капли 2-3 раза в день или делайте примочки.

Что это за очки?

Я тоже сначала не поверила. Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. Большое спасибо!

В. Ивлева, 39 лет

***

Узнала об очках «Супер-Вижн» от подруги. После уговоров взяла их попробовать. Результат — просто чудо! То, что не могла разглядеть без очков, теперь вижу в мельчайших подробностях.

А. Емельянова, Ачинск

***

Огромное спасибо от меня и моего мужа, у которого были проблемы со зрением. Следуя рекомендации, он носит очки «Супер-Вижн». И есть уже заметный результат — стали отчетливее очертания предметов, хотя пользуется ими всего месяц!

Семья Соловьевых, с. Константиново

Спрашивали? Отвечаем

Слёзы на морозе

Слезотечение, припухлость век — симптомы солнечной аллергии. Она появляется в зимнее время. Бликующее сверкание зимних красок снижает четкость видимости, утомляет глаза, на что они реагируют слезами и покраснением. Есть средства, которые могут облегчить состояние глаз на первой стадии развития солнечной аллергии и не дать ей возможности мучить вас потом. Одно из основных средств — солнцезащитные очки. Они не должны пропускать ультрафиолетовые лучи. Самые современные линзы — это фотохромные. Они меняют степень затемнения в зависимости от освещенности — чем ярче свет, тем темнее линза и наоборот. Для автолюбителей крайне необходимы очки, которые защищены металлопокрытием. Оно отражает ослепляющий свет встречных фар. Эти же очки подойдут солнечным аллергикам для вечерних прогулок по улицам со сверкающей иллюминацией.

Снимают болезненное состояние глаз капли «Октилия» на основе экстракта ромашки. Применять их можно не более 4 дней. Но в любом случае, прежде чем купить глазные капли, посоветуйтесь с окулистом.

Если глаза реагируют резью и повышенным слезотечением при выходе из теплого помещения на мороз, то, покидая квартиру, защитите глаза козырьком или надвинутой на лоб шапкой с широкими полями. Вечерами прикладывайте к векам пакетики свежезаваренного чая или марлевые тампоны, пропитанные заваркой. Можно промывать глаза и накладывать компрессы с водным настоем подорожника либо настоем из цветков календулы и шиповника. Опустите лицо как можно глубже в настой и поморгайте максимум 5-6 раз. После чего дайте глазу отдохнуть и повторите процедуру.

Сил моих нет. Расскажите, пожалуйста, как можно уберечь глаза от слезотечения и рези, которые мучают меня в холодный солнечный день?

О. Г. Волосняк, Рязанская обл.

И. В. Глебова, офтальмолог, врач первой категории

Народная артистка СССР Э.С.Пьеха

Компания «Доктор Вижн» ОГРН 304760432400115. Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание

® КОМПАНИЯ *Доктор Вижн* ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Очки-тренажеры «Супер-Вижн»

Вы поверите, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три- четыре месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой, даже седьмой строки, но уже без очков?

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины со множеством специальных отверстий.

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения.

У детей **эффект достигается** еще быстрее и носит более стойкий характер.

Как просто: несколько месяцев тренировок, и **вы сможете** навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки, и взглянуть на мир **ясными, своими глазами**.

Цена: 580 руб.
Фирменный футляр для очков: 150 руб.

Антигрибковые носки «Шанс»

Клинические испытания показали, что **эффект** от ношения этих носков со специальной пропиткой в 5 – 6 раз **выше** любого противогрибкового препарата.

Первый **результат** виден уже на третий день. Кожа ног становится мягкой и эластичной, исчезает неприятный зуд, потливость, затягиваются трещины между пальцами. Через 4 – 6 недель улучшается структура ногтей, исчезает даже намек на неприятный запах.

Ортопедические стельки

Специальные **стельки**, поддерживающие свод стопы в анатомически правильном положении. Их использование благоприятствует **устойчивости** при стоянии и ходьбе, улучшает кровообращение стоп, предупреждает усталость, массажируя подошвенную поверхность стоп, **снижает боль** при ходьбе, улучшает микроклимат обуви, предупреждает развитие патологических состояний опорно-двигательной системы — последствий плоскостопия.

Очки для водителей «Антифары»

Очки со специальными светофильтрами предотвращают ослепление водителя бликами фар встречных автомобилей, солнечным светом, блеском снега. Очки **улучшают** контрастность **зрения** в темноте, при дожде и тумане, снимают усталость глаз, ощущение жжения и «песка» в глазах.

Очки «Антифары» прошли тестирование и **рекомендованы** Московским Автодорожным институтом. Имеется гигиеническое заключение Минздрава России.

РЕКЛАМА. С 131

Использовать носки «Шанс» дерматологи **рекомендуют** буквально всем.

Заказывая, не забудьте указать нужный размер.

Цена 5 пар: 300 руб.
Цена 10 пар: 498 руб.
Травяной противогрибковый крем: 45 руб.

Дорогие родители, обратите внимание на ноги ваших детей, **не запускайте** плоскостопие!

Заказывая, не забудьте указать нужный размер.

Цена (р-р 11-22): 180 руб.
Цена (р-р 23-30): 250 руб.

Очки могут использоваться как солнцезащитные, поскольку они блокируют ультрафиолетовое излучение, защищая глаза от яркого солнечного света

Очки «Антифары» в фирменном футляре Цена: 380 руб.

Все наши товары сертифицированы

Заказывайте наши товары почтой, **наложенным платежом** с оплатой при получении. Почтовый сбор — не более 8% от стоимости заказа. Укажите название и количество товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн-АБТ»
150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн-АБТ»

Тел: **8 (800) 250-15-17 – из России звонок бесплатный**
Электронной почтой: **info@doctorvision.ru.**
На нашем сайте: **www.doctorvision.ru.**

Минимальная сумма заказа: 350 руб.

Фирменный магазин **«Доктор Вижн»** в Сочи:
Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

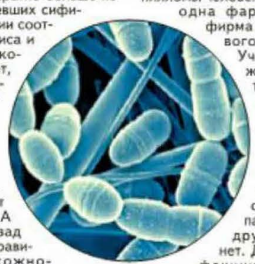
Авторитеты дают советы

Микроб не букашка, в тазике не поймаешь

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ ВЕНЕРОЛОГ ИРИНА НИКОЛАЕВНА СКОБЦЕВА, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

— Ирина Николаевна, это правда, что мы опять впереди всех по количеству инфицированных венерическими заболеваниями?

— Увы, это так. Сифилисом в нашей стране заболевает в 20 раз больше людей, чем в Европе и США. Мало того, есть такая эпидемиологическая закономерность — число заболевших гонореей, как правило, многократно больше количества заболевших сифилисом. А в России соотношение сифилиса и гонореи одинаковое. Это означает, что у нас нет учета больных, которых выявляют на приемах гинекологи и урологи. Даже обнаружив гонорею, врачи никуда не подают информацию. А ведь 20 лет назад были строгие правила: если в кожно-венерическом диспансере появлялся больной сифилисом, его самого и его партнеров в течение 4 часов клали в больницу. Сегодня многие не только не доходят до врача, а лечатся сами. Результат — катастрофическая ситуация.



— Презерватив предохраняет от всех половых инфекций?

— Теоретически — от всех. Но иногда инфекция проникает, даже если пользоваться презервативом. Особенно вездесущи папилломавирусная и герпетическая инфекции. Но тут не латекс пропускает. Просто многие не умеют пользоваться презервативом. Надевают его с опозданием (в разгар полового акта) или надевают неправильно — он рвется, а то и просто соскальзывает и остается во влагалище.

— Спасает ли от инфекции прививка против вируса папилломы?

— Пока еще никто из авторитетных специалистов не заявил об этом. Слишком мало времени прошло. Прививка должна защищать от инфицирования как раз онкогенными типами вируса (одна вакцина от 2 типов, другая — от 4). Ее обязательно надо провести до начала половой жизни. А потом — бессмысленно, и даже есть подозрения, что опасно. Кстати, трихомониаз увеличивает риск инфицирования вирусом папилломы человека в 25-50 раз. Ни одна фармацевтическая фирма ничего пока нового не придумала. Ученые предупреждают: «И не жди те». Выход один — не заболевать, знать о возможной опасности и беречь себя с помощью презерватива и чистых отношений. Если пара доверяет друг другу — проблем нет. Для передачи инфекции как минимум должно быть трое.

— А из ванны, тазика, бассейна, реки передается?

— Микроб не букашка, в тазике его не поймаешь. Мифы о тазиках и бассейне в свое время были придуманы венерологами, чтобы пациенты смогли скрыть правду и сохранить семью.

— Оральный секс не так опасен, как вагинальный?

— Оральный и анальный секс даже опасней вагинального, потому что вызывают гонорейный стоматит и фарингит, гонорейный проктит (в области ануса). Все просто: ни рот, ни глотка, ни анус не запланированы природой для половых сношений, поэтому во время секса они легко травмируются, и гонококк, хламидии, герпес, трепонема, вирус папилломы легко проникают через трещины и ранки. И опять же эти пациенты потеряны для медицинской статистики, поскольку в России нет специальных методов диагностики и лечения.

— И что делать?

— Присматривайтесь к себе: многие инфекции протекают у женщин без симптомов. Мужчине в этом смысле больше повезло — его настораживают боли при мочеиспускании. Поэтому если женщина поменяла партнера, ей нужно обязательно через 7-10 дней проверяться у дерматовенеролога. Только самостоятельно не делайте анализы! Врач сам определит, какие обследования нужны. Обязательное условие: лечиться должны оба партнера.

— Говорят, что в одиночку половая инфекция не возникает. Если есть одна, то надо искать и другую, и третью...

— Международная классификация болезней выделяет 9 инфекций, передаваемых половым путем: сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомонадная инфекция, генитальный герпес, вирус папилломы человека и еще три тропические инфекции, которые в России пока не зарегистрированы: мягкий шанкр, венерическая хламидийная лимфогранулема и донованоз — паховая гранулема. Крайне редко бывает заражение одной гонореей, или только хламидиозом, или лишь сифилисом. Чаще у пациента имеется букет из трех инфекций. Поэтому при лечении важна последовательность приема препаратов и их сочетаемость.

На приёме у сексолога

ПРИ ЧЁМ ТУТ КАРДИОЛОГ?

Лечусь по поводу эректильной дисфункции. Лечащий врач направил меня к кардиологу. Разве эти болезни связаны друг с другом?

Петр, Геленджик

Пациенты с недостаточным притоком крови в кавернозные тела полового члена или же со слишком быстрым ее оттоком составляют самую большую группу тех, кто не способен к полноценной интимной жизни. Сужение сосудов, нарушение их проходимости и эластичности тут же сказываются на эрекции. Это вполне объяснимо: артерии, кровоснабжающие член, по диаметру гораздо меньше тех, что снабжают сердце и головной мозг. Чаще всего те, кто страдает эректильной дисфункцией, имеют гипертонию и ишемическую болезнь сердца. Их сосуды, как коррозией, поражены атеросклерозом. А у тех, кто перенес инфаркт миокарда, половое бессилие бывает в 73% случаев. Советуем пройти комплексное кардиологическое обследование: электрокардиограмму с нагрузкой и в покое, допплерографию сосудов сердца (а если понадобится, и полового члена), исследование липидного профиля — триглицеридов, общего холестерина, липопротеинов высокой и низкой плотности. При выявлении патологии необходимо лечение, которое не угнетает половую функцию.

Я НЕ МОГУ ТЕПЕРЬ ВЫПУСКАТЬ СПЕРМУ...

Мне 44 года — вроде бы немного. Считал, что я в расцвете сил. Но стало тревожить вот что: я не могу теперь выпускать сперму так легко, как раньше. Это признак начинающейся импотенции?

В. Д., Московская обл.

В возрасте за 40 лет это не повод для уныния. Потребность организма в выпускании спермы — эякуляции — с годами снижается. Но при этом частота половых актов может оставаться на прежнем уровне. И вполне естественно, что некоторые из них проходят без оргазма. Большинству мужчин после 40 лет физиологически достаточно двух оргазмов в неделю.

ПОСЛЕ ЭЯКУЛЯЦИИ БОЛИТ ГОЛОВА

Часто бывают головные боли после эякуляции. Боль сильная, может длиться до часа. Снимается «Метамизолом» и другими такими же препаратами. Это опасно? А то я уже стал бояться секса. Мне 44 года.

Владимир Ч., Киров

Причин может быть две: спазмы сосудов головного мозга или напряжение мышц шеи. Попробуйте эксперимент: перед и во время эякуляции находитесь внизу, в удобной позе, чтобы не возникало напряжения мышц шеи и плечевого пояса. Если боли не будет, значит, речь о мышечном напряжении. Соответственно, принимайте комфортное положение. Если боли останутся и будут держаться долго, посетите невролога. В этом случае явно есть проблемы с сосудами мозга и высок риск инсульта.

Юрий Романов, врач-сексолог

На приёме у гинеколога

ПОСЛЕ МЕНОПАУЗЫ ВДРУГ НАЧАЛАСЬ МЕНСТРУАЦИЯ...

Менопауза наступила три года назад, а недавно началась менструация. Такое бывает?

В. Г. Рыжих, Башкирия

Срочно надо обратиться к врачу, поскольку кровянистые выделения в постменопаузу могут быть вызваны раком или полипом эндометрия.

С МИОМОЙ СПРАВЯТСЯ ТАБЛЕТКИ?

Очень не хочется попадать на операционный стол. Можно ли остановить рост миомы при помощи таблеток? В каких случаях требуется операция?

Мария, Владивосток

Показания к хирургическому лечению миомы — острые и хронические кровотечения, постоянные болезненные ощущения в нижних отделах живота, в тазу и пояснице. Необходимо удалять матку с узлами огромных размеров, которые можно прощупать через живот. Требуется операция и в том случае, когда миома приводит к бесплодию или выкидышам. Иногда миому матки лечат при помощи препаратов, влияющих на гормональный баланс. Однако эффект таблеток временный. После прекращения приема препарата и восстановления менструальной функции у многих миома начинает расти еще быстрее. Сегодня гормонотерапии отводится второстепенная роль. В ряде случаев возможно применение лекарств для подготовки перед запланированной операцией по удалению миомы. Такое лечение уменьшает узлы и кровоток в них. Многие женщины, страшась операции, начинают лечиться травами, но любое фитолечение при гинекологических проблемах относится к методам вспомогательной терапии. Чаще всего используют лекарственные травы, способные уменьшить маточные кровотечения: крапиву двудомную, пастушью сумку, тысячелистник, водяной перец, калину. На рост опухоли они не влияют, но предупреждают развитие анемии при обильных месячных. Полезно лечение свежевыжатыми овощными соками: капустным, морковным, свекольным.

ПРИ ПОЛОВОМ АКТЕ БЫЛА КРОВЬ...

Живу половой жизнью. В последний раз при половом акте были выделения крови, хотя я ничего не чувствовала. На что это может указывать?

Светлана, Хабаровск

При появлении кровяных выделений из половых путей надо обратиться к гинекологу, поскольку причиной половых кровотечений после сексуального контакта могут быть воспалительные заболевания женских половых органов, нарушение слизистой шейки матки или ее эрозии, при этом женщина не всегда испытывает боль.

В. И. Евременко, гинеколог

Знаете ли вы, что...

● У женщин, которые любят сладости, раньше наступает менопауза — к такому выводу пришли французские ученые. Ведь сладости нарушают обмен веществ и ускоряют старение организма.

● По данным болгарских медиков, небольшая головка лука, съеденная вечером, — хорошее средство для лечения гипертрофии предстательной железы.

● Ученые установили, что сельдерей увеличивает содержание феромонов в мужском поту, из-за чего мужчины становятся более привлекательными для женщин. Кстати, сельдерей усиливает половое влечение, делает оргазм ярче и увеличивает количество спермы.

Фибромиома матки

Ягоды черной бузины лечат фибромиому матки. Насыпьте в эмалированную кастрюлю слой зрелых ягод толщиной в 1-2 пальца, затем такой же слой сахара, затем снова слой ягод и так до верха. Поставьте в прохладное место, появится сок, сахар растает. Отцедите сироп, разлейте в бутылки либо банки. За 15 минут до еды выпейте 150 г кипяченой воды. Пообедайте, затем выпейте 1 ст. ложку сиропа. Принимайте сироп 3 раза в день, курс — 1,5 месяца. Для лечения потребуется 2 л сиропа.

На приёме у уролога

ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ ИЗ ЯИЧКА ТЕКЛА ЖИДКОСТЬ. МУЖ В ОТЧАЯНИИ...

У мужа проблема в постели. О больнице и речи не могло быть, он категорически отказывался лечь в стационар, поэтому обратились к знахарке. В течение месяца из одного яичка текла жидкость. Я к нему привязывала медную монету и какой-то камешек, который дала эта женщина. Мужу стало легче, но осталось небольшое уплотнение. С сексом проблем не было. Сейчас мужу 61 год. Или в этом возрасте не до секса? Если и случается у нас редкий секс, то спермы нет. Муж в отчаянии. Решила без его ведома написать, потому что я вижу, что читатели «Айболита» еще радуются мгновениям секса и в этом возрасте. В больницу муж обращаться не хочет. Да и идти-то, кроме как к хирургу, не к кому. По этой части у нас специалистов нет.

Без подписи, Омская обл.

Если из яичка «текло», значит, там было серьезное воспаление. Причем возникло оно не на пустом месте и не в яичках. Проблему надо искать в предстательной железе, тут народный целитель не поможет. Даже если на первый взгляд воспаление прошло, остался рубец в семявыводящих протоках. Отсюда проблемы с сексом и выделением спермы. Вашему мужу требуется серьезное обследование в урологическом отделении, в котором проверят и состояние гормонального фона. В 60 лет с этим есть проблемы у большинства мужчин.

Александр Петрович Тамаркин, уролог, кандидат мед. наук

Для вас, мусью

Самое чувствительное место

Став более или менее чувствительной, головка полового члена тоже может вызывать расстройства половой функции.

При чрезмерной чувствительности головки происходит преждевременная эякуляция, наступающая в самом начале полового акта, хотя эрекция обычно не нарушается. При понижении или полном отсутствии чувствительности головки — и такое случается — семяизвержение запаздывает или совсем не наступает. Нередко отмечается и ослабление эрекции. Уменьшение нормальной чувствительности головки происходит при поражении нервов, полиневритах, органических заболеваниях спинного мозга, особенно при спинной сухотке (усыхание мышц за счет лимфатического поражения нервной системы), а также в результате травматических повреждений позвоночника.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Школьник дома

Не ругайте ребёнка за двойки

Больше всего на свете в течение первого года обучения ваш малыш нуждается в поддержке. И если вы хотите, чтобы из него вырос уверенный в себе человек, не ругайте за двойки и грязь в тетради.

1 **Нагрузка.** Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7 летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него может начаться невроз.

2 **Компьютер.** Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, позволительны не более 1 часа в день — так считают врачи-офтальмологи и неврологи во всех странах мира.

3 **Похвала.** Если вы хотите, чтобы из ребенка вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

4 **Выполнение домашних заданий.** Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными.

5 **Пробуждение.** Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к родителю, который вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда взрослый входит и со словами «Вставай, опоздаешь» начинает тормошить. Лучше научить его пользоваться будильником.

Если ребенок встает с трудом, не дразните его лежебокой, не вступайте в спор по поводу последних минуток. Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на 5 минут раньше и сказать: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще 5 минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра. Можно включить громче радио.

Не надо лишний раз торопить школьника, лучше назвать точное время и сказать, когда он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе надо выходить в школу», «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».

6 **Выход в школу.** Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности. Лучше сказать: «Вот твои очки», чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки?»

О. К. Лунгина, детский психолог

ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА ДЕТЕЙ С ПОРОКОМ СЕРДЦА, ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ПОЛЕЗНО 2 РАЗА В ДЕНЬ КУПАТЬ В ОТВАРЕ ВЕТОЧЕК ПИХТЫ ИЛИ ТРАВЫ БАЗИЛИКА.

Штанишкам мокрым объявляем бой

Если ребенку больше 5 лет, но он до сих пор просыпается в мокрой постели, начинайте лечение. В борьбе с энурезом помогает и народная медицина.

* Залейте 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя (без верха) 1 стаканом кипятка и подержите на водяной бане 30 минут. Потом процедите и добавьте кипяченую воду до объема полного стакана.

Детям до 10 лет нужно пить по 1/4 стакана отвара, взрослым по 1/2 стакана с добавлением меда (чем больше меда, тем лучше) 2 раза в день: за 20 минут до завтрака и перед сном.

Если болезнь не отступит, то отвар травы зверобоя нужно будет принимать 3 раза в день.

* Залейте 2 ст. ложки брусники и 1 ст. ложку зверобоя 0,5 л воды. Кипятите 3 минуты, настаивайте час, процедите, отожмите. Пейте чуть теплым по 0,5 стакана в 14, 16 и 20 часов. Отвар горький, дети принимают его неохотно, но ведь можно заесть конфеткой. Если ребенок 10 дней подряд ночью не мочится, значит, болезнь побеждена.

* Залейте 1 ст. ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3-4 раза в день.

Пригодится

При нервном переутомлении ребенка, чтобы восстановить жизненные силы его организма, приготовьте ему такой напиток. В стакане горячего молока размешайте 1 сырой желток, добавьте 1 ст. ложку сахара и дайте выпить за 1 раз небольшими глотками. Делать так надо 2 раза в день, утром и вечером.

Для изгнания остриц и аскарид измельчите луковицу среднего размера. Полученную кашицу залейте 1 стаканом кипятка или 1,5 стакана кипяченой воды, настаивайте ночь, процедите. Давайте ребенку пить настой по 1/2 стакана в день в течение 3-4 дней.

При рахите и диатезе залейте листья грецкого ореха кипятком, настаивайте 25-30 минут. Процедите и купайте малыша.

От кашля. Возьмите 1 ст. ложку меда, нагрейте и положите туда 1 ст. ложку сливочного масла, остудите, добавьте 1 желток от белого яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки. Все перемешайте. Давайте ребенку по 1 чай. ложке через час.

При бронхите залейте 1 чашку геркулеса 5 чашками кипятка, варите на медленном огне 2-3 минуты. Процедите через сито и теплым отваром поите малыша. Для вкуса можно добавить мед или варенье.

Ещё та проблема — *Что делать?*

Малыш заикается...

У 70% ДЕТЕЙ ПРИЧИНА ЗАИКАНИЯ — ИСПУГ. НО РЕБЕНОК МОЖЕТ ЗАИКАТЬСЯ И ПОСЛЕ КОКЛЮША, ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ.

Какое бывает заикание?

Постепенное заикание. Развивается у детей, которые чувствуют себя никому ненужными. Нередко заикаются дети из породы «мамина радость». Изо всех сил стараясь соответствовать ожиданиям родителей, малыш перенапрягает свою слабенькую нервную систему и начинает заикаться.

Внезапное заикание развивается бурно, когда у ребенка эмоциональный шок: испуг, страх, скандалы дома, побои. Ребенок может выйти из этого состояния с нарушенной речью.

По наследству. Напрямую по наследству заикание не передается, но в некоторых семьях оно проявляется из поколения в поколение.

Подражательное заикание. В семьях, где заикается кто-то из взрослых, ребенок может подражать кому-то из них.

Как лечиться

Заикание лечится, но полностью лишь у 5-7%. Нередко оно проходит само собой. Чем меньше ребенок, тем больше вероятность, что речь у него наладится. Однако речь у малыша так и останется слабым звеном. Если к пяти годам заикание не прошло, надо обращаться к психоневрологам, психиатрам, логопедам.

Ежедневно маме нужно заниматься с ребенком, разрабатывая мышцы губ, щек и языка. Пусть малыш чистит зубы щеткой дважды в день. Покажите ему, как, смотрясь в зеркало, надо надувать щеки и перекатывать воздух из одной в другую. Развитие речи также зависит от мелкой моторики, поэтому давайте ребенку игрушки, требующие работы пальцами. Складывайте с ним мозаику, научите малыша застегивать мелкие пуговицы и завязывать бантики.

Нервы успокоят травы

* Успокаивающим действием обладает смесь из сока калины, капусты, лимона, шиповника, взятых по полстакана каждого, с добавлением 200 г меда. Давайте ребенку 1 ст. ложку смеси утром и вечером.

* Если ребенок плохо спит, растворите 2 г мумие в 50 г воды, смешайте с 200 г меда. 1 чайн. ложку смеси 2 раза в день — утром и вечером — давайте ребенку подержать во рту, как можно дольше не глотая.

П. Р. Дмитриев, детский логопед-дефектолог

Насморк у грудничка

Если насморк грудничка вовремя не вылечить, возбудитель заболевания может опуститься ниже в легкие, и у малыша будет бронхит. Закапывать грудное молоко в носик ребенка можно, но эффекта в лечении насморка это не принесет, а даже может ухудшить носовое дыхание за счет уплотнения белков молока и образования корок на их основе. Для размягчения ссохшихся корок в носу у ребенка при насморке лучше использовать простой физраствор (вода с добавлением небольшого количества соли). Закапывать надо носик раствором каждые полчаса по 3-4 капли в каждую ноздрю, передозировки бояться не нужно. Поможет справиться с насморком и экстерицид — маслянистая жидкость со слабыми дезинфицирующими свойствами. Масло, входящее в состав средства, покрывает тонким слоем слизистые оболочки носика, предотвращая высыхание. Насморк у грудничков, сопровождающий инфекционные заболевания детей, нельзя лечить сосудосуживающими каплями (нафтизином, санорином, галазолином, назолом).

ОСЕНЬ БЕЗ ГРИППА И ПРОСТУД

По-латыни immunitas означает «избавление, освобождение». В Древнем Риме иммунными называли граждан, свободных от уплаты налогов и обладающих личной неприкосновенностью. И только в конце XIX века врачи стали употреблять слово «иммунитет» для обозначения устойчивости организма к каким-либо заболеваниям. Позже ученые выделили иммунную систему как самостоятельную наряду с пищеварительной, нервной и сосудистой. Она состоит из многих органов, тканей и клеток, работающих как единое целое. Именно от слаженности и интенсивности работы ее составляющих зависит устойчивость нашего организма к различного рода инфекциям.

На состояние иммунной системы влияет множество факторов: плохая экология, постоянные стрессы, несбалансированное питание... Постепенно в иммунной системе происходит сбой, однако проявляется это не сразу — ведь это не больной зуб или пораненный палец.

Однако стоит озаботиться состоянием иммунитета, если простуды случаются несколько раз в течение года, при этом болезнь нередко протекает без температуры, после чего состояние «удовлетворительного здоровья» долго не наступает. Плохой сон, постоянное чувство усталости, апатия и раздражительность, хронические заболевания и аллергия тоже могут служить поводом обратить более пристальное внимание на здоровье. Даже просто ведение малоподвижного, офисно-домашнего образа жизни может привести к ослаблению иммунитета.

Отказ от привычного образа жизни — процесс длительный и сложный. На восстановление иммунной системы понадобится длительное время. А что же можно сделать, чтобы попытаться укрепить иммунитет уже сейчас?

Еще несколько лет назад отечественными учеными специально для маленьких, часто болеющих детей был разработан препарат «Анаферон детский», обладающий иммуномодулирующими свойствами. Созданный по особой технологии, он быстро полюбился маленьким пациентам и их родителям.

Чтобы не обижать взрослых, для них был создан препарат «Анаферон», который по своим качествам не уступает детской форме лекарства.

«Анаферон» стимулирует выработку собственных интерферонов и помогает обеспечить полноценную защиту от вторжения вирусов.

Медики советуют принимать «Анаферон» в целях профилактики и укрепления иммунитета, особенно весной и осенью. Это поможет снизить риск заболевания и предотвратить цепную реакцию — заражение домочадцев.

Если вы уже простудились, препарат способен облегчить течение болезни и снизить вероятность возникновения и развития осложнений.

И пусть осень принесет с собой только хорошее и радостное! «Анаферон» поможет забыть о больничном!

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 в рабочие дни с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках.

www.anaferon.ru

Рег. №000372/01 от 31.05.2007 и Р №003362/01 от 10.03.2009.

ООО «ИПФ «Материа Медика Холдинг», 127473, Москва, пер. 3-й Самотечный, д. 9.

ОГРН 1027739154893

РЕКЛАМА С 130

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Намотай на ус

● **Чем больше у ребенка неврологических проблем** (у мамы была сложная беременность, тяжелые роды или он появился на свет в результате кесарева сечения, испытал при рождении гипоксию), тем ниже у него порог утомляемости, тем меньше должна быть его учебная и психоэмоциональная нагрузка.

● **Если ваш ребенок предрасположен к близорукости,** забудьте о раннем обучении его чтению и письму. С 3 до 7 лет малыш только приспосабливается четко видеть предметы, находящиеся на разном расстоянии от глаза. К восприятию букв и цифр, отличающихся друг от друга незначительными деталями, глаза ребенка готовы только к 7 годам.

● **Не давайте пустышку детям, склонным к инфекциям слуховых путей.** У них риск заболевания отитом возрастает в 2 раза по сравнению с теми малышами, которым родители пустышку не дают. Соска способствует проникновению бактерий из носовых пазух в среднее ухо, вызывая его воспаление.

В СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬЕ ЖЕНА ДУМАЕТ, ЧТО ДЕНЬГИ БЕРУТСЯ ИЗ ТУМБОЧКИ, МУЖ — ЧТО ЕДА БЕРЕТСЯ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА, А ДЕТИ — ЧТО ИХ НАШЛИ В КАПУСТЕ.

«Изжогоff»: еда без запретов!

Те, кто регулярно сталкивается с изжогой, часто решают проблему с помощью средств, помогающих быстро, но ненадолго. И ненавистная изжога возвращается снова...

Новый препарат «Изжогоff» от компании «Эвалар» обладает тремя бесценными качествами. Во-первых, благодаря входящему в его состав карбонату магния, «Изжогоff» действует удивительно быстро, нейтрализуя повышенную кислотность и устраняя жжение. Во-вторых, комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель) оказывает обволакивающее действие, помогая предотвратить повторные проявления изжоги. И, наконец, благодаря природным составляющим, препарат улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта в целом.

И это еще не все! Благодаря тщательно подобранному составу, «Изжогоff» не имеет побочных эффектов и может применяться даже беременными и кормящими женщинами. Не менее важна и форма – жевательные таблетки «Изжогоff» не нужно запивать водой, и они удобны для применения в любой ситуации.

«Изжогоff» от компании «Эвалар» поможет избавиться от изжоги и наслаждаться едой без запретов!

Красные соцветия гречихи предупреждают скачки артериального давления

Почему из года в год количество людей с повышенным давлением неуклонно растет? Помимо прочих причин, специалисты связывают это с тем, что с пищей мы получаем катастрофически мало биологических активных веществ, способных сохранить прочность, выносливость и эластичность сосудов в стрессовых ситуациях. Поэтому наука находится в поиске новых источников веществ природного происхождения, которые могли бы обогатить наш рацион и предупредить разрушение сосудов, улучшить их состояние, а значит, уменьшить предпосылки для повышения и скачков артериального давления.

Большим достижением в этой области стало появление натурального нелекарственного средства «А/Д минус» от компании «Эвалар». «А/Д минус» рекомендуется в качестве источника флавоноидов, выделенных из красных соцветий гречихи (рутина, кверцетина, дигидрокверцетина и др.), которые способствуют расширению сосудов, улучшают их тонус и эластичность, снижают проницаемость и ломкость капилляров, тем самым предупреждая повышение и скачки артериального давления. Именно красные соцветия гречихи с высоким содержанием рутина, выращенные в экологически чистых предгорьях Алтая на биополях «Эвалар», входят в состав «А/Д минус». Кроме этого, экстракты красных соцветий гречихи и сушеницы, сочетаясь в одной таблетке, усиливают действие друг друга. «А/Д минус» способен улучшить качество Вашей жизни.

Укрепить защитные силы организма поможет «Шиитаке» от компании «Эвалар»

Существует только один способ продления жизни – не болеть. Возможно ли это? Ответ всему миру дали японцы: одним из самых эффективных средств, которое может стать уникальным дополнением к питанию и при этом существенно укрепить защитные силы организма, является японский гриб шиитаке.

Ученые установили: шиитаке содержит полисахарид лентинан, который особым образом повышает иммунитет. Кроме того, миллионы людей считают шиитаке настоящей кладовой полезных веществ и применяют для укрепления защитных сил организма, чтобы снизить до минимума риск развития самых разных проблем со здоровьем.

Для эффективной защиты организма требуется один грамм экстракта шиитаке в день. Именно столько содержится в двух таблетках нового нелекарственного средства «Шиитаке Эвалар». «Шиитаке Эвалар» насыщает организм полисахаридами (лентинаном), что в свою очередь способствует восстановлению иммунной системы, улучшению кроветворения, ускорению регенерации тканей и является одним из факторов, снижающим риск развития недоброкачественных новообразований и осложнений при лучевой и химиотерапии.[2]

Почему миллионы россиян доверяют качеству «Эвалар»?

Ответ прост. «Эвалар» гарантирует высокое качество своих натуральных препаратов, потому что применяет только современные технологии переработки растений. Культивирование растений на собственных биополях в предгорьях Алтая позволяют «Эвалар» получать травы, а значит и препараты из них с высокой биологической ценностью, что несет огромную пользу для вашего здоровья. Все три составляющие – высокотехнологичное производство, собственные биополя и надежный контроль качества делают «Эвалар» лидером и маркой №1 в России[1].

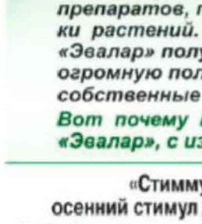
Вот почему миллионы людей, приходя в аптеку, выбирают препараты со знаком «Эвалар», с изображением жизнеутверждающего зеленого листочка, приносящего здоровье!

«Стиммунал» – осенний стимул для иммунитета

Чтобы быстро вернуть себе былую форму, ослабленному иммунитету, как и человеку, необходим мощный стимул. К сожалению, наш организм не получает того количества биоактивных веществ, которые помогают держать иммунитет «в узде». Восполнить этот дефицит поможет нелекарственное средство «Стиммунал» от компании «Эвалар». В его составе уникальное растение Ункария томентоза, входящее в десятку самых популярных иммуномодуляторов в мире[3]. Особенность «Стиммунала» в том, что входящие в его состав действующие вещества, обладая мощным иммуностимулирующим эффектов[4], восполняют недостаток необходимых организму веществ и тем самым укрепляют нашу иммунную систему.

Для более выраженного действия на иммунитет, специалисты компании «Эвалар» используют в составе не только кору растения Ункария томентоза, но и его экстракт, что повышает защитные свойства комплекса «Стиммунал», а значит, улучшает функциональное состояние вашей иммунной системы.

И это еще не все. Западные специалисты, изучавшие целебные свойства этого растения, отмечают отсутствие



побочных эффектов при его применении, в отличие от применения традиционных синтетических противовирусных средств[5]. А это значит, что препараты на основе Ункария томентоза можно применять длительно.

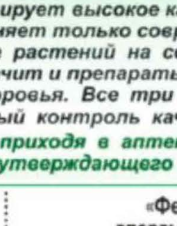
«Стиммунал» - отличный стимул для иммунитета в сезон простуд!

«Феномен НОНИ» – впервые в аптеках России

Всего 15 лет назад о соке нони знали единицы, а сегодня в мире каждые две секунды кто-то покупает сок нони. Стремительность, с которой этот загадочный фрукт с тропических островов Полинезии завоевывает мир, поражает воображение. Так что же такое нони?

Народная молва наделила сок нони волшебными свойствами – и все из-за способности нони «работать» на клеточном уровне, усиливать выработку серотонина («гормона счастья») и высокой биодоступности микроэлементного состава. Большинство же людей принимают его для того, чтобы организм всегда был в «форме». Ведь основную работу по поддержанию себя в здоровом состоянии наш организм проводит сам, для этого нужно лишь вовремя поставлять ему необходимые для питания и «ремонта» материалы.

Нони – богатейший природный источник жизненно необходимых веществ для нашего организма. В его составе выделено более 150 биологически активных соединений, витаминов и минералов. Его антиоксидантная активность почти в 3 раза выше, чем у витамина С! Не случайно именно с применением сока нони многие связывают фантастический успех сборной Китая на Олимпиаде в Пекине.



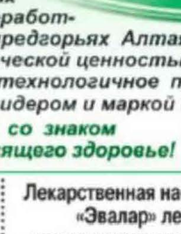
Теперь «феномен нони» доступен и для россиян. «Сок Нони» от компании «Эвалар» - это концентрированный природный сок нони с островов Полинезии. Добавляйте каждый день чайную ложку «Сока Нони» в стакан любимого сока или воды, и вы почувствуете прилив жизненных сил и энергии, а хорошее настроение и самочувствие станут вашими постоянными спутниками!

Лекарственная настойка сабельника «Эвалар» лечит суставы, снимая воспаление и отсекая боль

Большинство людей с болезнями суставов знают, что синтетические обезболивающие пагубно действуют на желудок, а боль снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Попробуйте в комплексной терапии лекарственную настойку сабельника от компании «Эвалар», которая соединила в себе вековые традиции народного траволечения и фармацевтические технологии, сделав лечение суставов более щадящим.

В аптеках продают разные препараты сабельника, но только настойка сабельника от компании «Эвалар» является лекарством, обладая доказанным лечебным действием. Клинические испытания, которые координировал Институт ревматологии РАМН, показали, что настойка сабельника от компании «Эвалар», применяемая в комплексной терапии, лечит суставы при артритах и артрозах, снимая воспаление и боль. При совместном применении с другими лекарствами (НПВП) настойка



сабельника усиливает их эффект, позволяя снижать их дозировку.

Лекарственная настойка сабельника бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка, а значит, ее можно принимать длительно для поддержания достигнутого результата.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 236-02-23, 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 592-33-55, 380-91-28, 375-19-19, 370-40-83, 430-61-30, 714-72-72, 346-22-49, 237-69-92, 003; **Барнаул** 770-110, 612-577; **Благовещенск** 513-3334; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Калининград** 300-377; **Кемерово** 539-090; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Омск** 445-515; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 952-82-11; **Ульяновск** 521-432; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Хабаровск** 333-991; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009 г.
[2] Сертификат соответствия СДС «Марка года» №МГ RU.001.П0379
[3] «Провизор», 2002, № 6
[4] www.herbalguides.com
[5] www.raysahelian.com

СоГР №77.99.11.3.У.10940.11.09, СоГР №77.99.23.3.У.10276.12.01, СоГР №77.99.23.3.У.10306.12.08, СоГР №77.99.23.3.У.1149.2.08, СоГР №77.99.11.3.У.8394.3.10 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

Прошу помощи

УЖЕ СЕЙЧАС Я С УЖАСОМ ЖДУ ЗИМУ

Решила довериться «Айболиту». Вы с теплотой, нежностью и пониманием относитесь к человеческим судьбам, поэтому решилась написать. Может, найдется добрейшей души человек или семья, которые пригласят меня к себе жить? Обузой не буду. Обещаю быть помощницей по дому и по хозяйству. Живу в Сибири. Климат здесь очень переменчивый. Погода на день меняется по нескольку раз. Наступает осень, по утрам у нас минус 5°С, а днем температура повышается до плюс 25°С. А я очень плохо переношу резкие перепады температур. Всю прошлую зиму промучилась, да и весна для меня была не подарок — затяжная, холодная и переменчивая. Уже сейчас с ужасом думаю о зиме. Слышала, что в Белгороде и Белгородской области климат хороший и таких ужасных перепадов температуры нет. В Старом Осколе, говорят, тоже хорошо. Мне 56 лет, пенсионерка, замуж не собираюсь — не хочу. Если будет возможность, то буду работать. Пожалуйста, не оставьте мою просьбу без внимания. Я жду ваших писем.

Светлана Геннадьевна Добрина, 23-й квартал, д. 10а, 4/15, Ангарск, Иркутская обл., 665806

ГЕРПЕС ПОРАЗИЛ НЕРВ И СИДИТ ТАМ...

Мама болеет уже 3 месяца. У нее герпес, очень тяжелая форма. Однажды вызвали «скорую», приехала медсестра и перепугалась, увидев больную ногу, думала, что это рожа. Вся правая нога и поясница в красных волдырях. Они похожи на жаб, и внутри жидкость. Предложили стационар, но я решила ухаживать за мамой сама. Строго выполняла указания врача: прогревала ногу синим рефлектором, делала примочки, смазывала мазью «Ацикловир», делала уколы. Воспаление быстро приглушили, волдыри прорвались, раны стали затягиваться. Врач хвалила, радовались и мы, да недолго. Нога начала сильно болеть, сейчас горит огнем, приступообразно. Герпес поражает нерв, сидит там и делает свое черное дело. Отправили маму к неврологу. Она сказала, что прогноз неутешительный, лечение долгое. Мы в шоке! Выписала таблетки «Финлепсин» и еще много чего по спецрецепту. От таблеток у мамы начало болеть сердце, они сильнодействующие. Замкнутый круг: если не пить таблетки, болит нога, а выпьешь — боль в ноге приглушится, начинает болеть сердце. Что же делать? Надеюсь, что откликнется хоть один человек, который вылечился от герпеса.

Матрена Кузьминична Сероштанова, пос. Лиманный, Ростовская обл.

КТО ЛЕЧИЛ ДЕТЕЙ В ЭТОМ ИНСТИТУТЕ ТРАВМАТОЛОГИИ?

Дочке 13 лет, у нее детский церебральный паралич тяжелой формы и симптоматическая эпилепсия. До 3 лет лечилась в Москве, в Институте педиатрии. В 9-летнем возрасте у девочки случился вывих бедра справа. Не раз обращалась в Белгородскую областную больницу к детским ортопедам, но таких операций не делают и в другие клиники не посылают, ссылаясь на то, что моя дочка и раньше не ходила самостоятельно. Здоровье у ребенка ухудшилось: развился остеопороз на больной ноге (из-за слабого тонуса ломаются кости), позвоночник искривился и находится в ужасном состоянии. В июне еле отходили ребенка в реанимации — после ОРЗ начался левосторонний плеврит. Ведь она из-за больной ноги сидит только на левом боку. Люди добрые, кто лечил своих детей с аналогичными проблемами в городе Пушкине под Санкт-Петербургом, в Институте детской травматологии и хирургии? Откликнитесь, дайте совет, как туда попасть? Говорят, там врачи творят чудеса! Я вдова и воспитываю девочку одна, а лечение платное. И еще, кто знает адрес и точное название фонда помощи тяжелобольным детям? Говорят, оплачивают некоторым тяжелобольным детям лечение в клиниках. А может, кто сможет недорого сдать комнату в Пушкине нам с девочкой на время лечения? У нас там нет ни знакомых, ни родственников.

Надежда Симакова, ул. Набережная, 22, с. Бехтеевка, Корочанский р-н, Белгородская обл., 309218

И УГОРАЗДИЛО ЖЕ ТАК ВЛИПНУТЬ!

Кажется, я одна на весь город такая. От одного названия болезни сифилис меня бросает в дрожь. Не могу спокойно жить. Постоянно перечитываю «Айболит», где написано об этой болезни, и возникает все больше вопросов. Например, можно ли после лечения от сифилиса работать в организации, где надо проходить медосмотр? И вообще леченый человек считается здоровым или больным? Не отразится ли это недуг на моих детях? И угораздило же так влипнуть! Теперь мучаюсь от дурных мыслей. С кем такое случалось?

Алевтина, Сочи, Краснодарский край

У МАЛЫША ВОРОНКООБРАЗНАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Ребенку скоро 5 лет. Диагноз воронкообразная деформация грудной клетки со смещением 2-й степени. Обращались в отделение торакальной хирургии в Москве. Доктора советуют подождать с операцией до 13-15 лет, так как пока нет угрозы для жизни. Продолжаем наблюдаться и отслеживать размер деформации и состояние внутренних органов — легких и сердца. Ищу товарищей по несчастью. Можно ли помочь ребенку нехирургическими методами? Врачи говорят, что, кроме хирургии, ничем помочь нельзя, но и на операцию сейчас не кладут. Может, кто-то обращался к мануальным терапевтам, остеопатам, костоправам или пробовал еще какие-то методы? От плавания есть какой-то толк?

В. М., Чита

***

Поставили диагноз гиперплазия эндометрия в постменопаузе. Прошла курс лечения, сделали гистероскопию, назначили гормоны. Сделала 5 уколов, состояние ухудшилось. Опять предлагают сделать гистероскопию и выскабливание. Женщины, помогите, пожалуйста! Может, кто-то вылечился каким-то образом?

Мария Андреевна, Новосибирская обл.

***

Болею склеродермией более 10 лет. В самом начале заболевания ездила в Израиль, лечилась у гомеопата. Не знаю, как бы я выглядела, если бы не была у него... Сейчас чувствую себя неплохо. А вот признаки склеродермии, к сожалению, все на лице: сильно вваливалась щека и сине-розовое пятно под глазом. Из лекарств ничего не принимала. Врачи ничего хорошего не предлагают, они с этим заболеванием практически не знакомы. Кто как борется с этим недугом? Отзовитесь!

Л. Г., Гомель

***

Нигде не могу купить икону «Красная Горка». В народе ее так называют, а правильно «Владимирская Красногорская». Может, в каком храме продают ее? Купите, пожалуйста, и наложенным платежом отправьте на мой адрес. Расходы оплачу. Заранее спасибо, добрый человек!

Тамара Александровна Хардикова, ул. Союзная, 91/2, ст. Отрадная, Отрадненский р-н, Краснодарский край, 352290

***

Нужны корень копытня от пьянства, трава боровой матки, желтушник.

Е. А. Маркова, д/в, Комсомольск-на-Амуре, 681029

***

Прошу выслать, кто может, траву мокрицы и корень порея. Хочу избавиться от узлов на щитовидке, сделать состав, а травы эти не могу найти. Заплачу за пересылку.

М. Ф. Курбанкадиева, ул. Ленина, 22, с. Уч-Тюбе, Нефтекумский р-н, Ставропольский край, 356898

***

Мне 48 лет, вдова, двое детей. Есть проблемы со здоровьем. В одном из номеров «Айболита» увидела рецепт «Зеленого бальзама» — из незрелых, зеленых грецких орехов. Не могу достать зеленых грецких орехов. Может, кто поделится?! Деньги вышлю почтовым переводом или каким-нибудь другим способом. Заранее благодарна.

Надежда Кулешова, ул. Лермонтова, д. 13-87/6, Новая Ляля, Свердловская обл., 624401

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Ищу Руслана Борисовича Ганиева, 1959 года рождения. Его отец был чеченцем, а мать Нина — русская. Жили они в Средней Азии. Разошлись в 1967 году, когда Руслану было 6 или 7 лет. После развода Руслан остался с матерью. Прошло 43 года. С тех пор отец его ни разу не видел. Мать тщательно прятала ребенка, ведь по чеченским законам он должен жить в семье отца. Слышали, что Руслан живет где-то на Черноморском побережье Кавказа. Какой он? И жив ли? У нас осталась одна единственная фотография. Может, кто-то знаком с нашим Русланом? Сообщите, в каком городе живет, дом, улицу.

Без подписи, Ингушетия

***

Мой отец, Михаил Григорьевич Лутченко, 1910 года рождения, пропал без вести на фронте в 1942 году. Знаю, что его родители жили в 1947 году в Лесозаводске, это станция Ружено. Очень хочется найти родственников отца.

Лидия Михайловна Гайдар, ст. Возжаевка-1, п/я 27, Белогорский р-н, Амурская обл., 676811

***

Вот долго думала: писать или не писать... Но все же написала. Хочу узнать о своей родственнице. Может быть, она и не знает о моем существовании. А может, прочтет мое письмо в «Айболите» и ответит? Ее отец, Иван Павлович, жил в Сомове, Нижнеломовском районе, Пензенской области. Зовут ее Лиля, больше не знаю о ней ничего. А я его внучка, и мы все же родня по дедушке. Нас пять сестер, есть брат. Бог вам в помощь! Мой адрес в редакции.

Елена, Пензенская обл.

***

Разыскиваю свою бывшую соседку Галину Афанасьевну Королевскую, 1932 года рождения. Ее сын работает врачом в Кисловодске. Когда Галина Афанасьевна заболела, он ее увез к себе на Кавказ. Хочу узнать, как сложилась там ее жизнь? Все соседи скучают по ней и передают привет.

Я тогда жила на пятом этаже, а теперь перебралась на первый. Жду письма или звонка.

Л. Д. Виноградова, д/в, пос. Дубовое, Белгород, 308501, тел. 8-950-713-70-67

***

Ищу своего друга и одноклассника Сергея Иосифовича Емельянова, 1961 года рождения. Учились с первого по десятый класс вместе в школе №97 г. Алматы. Из-за политических событий его семья переехала в Выборг (Ленинградская область). Он бывший военный, уехал 16 лет назад. Мы тоже уехали в Россию.

Сергей Николаевич Криворучко, ул. Гагарина, 9, кв. 4, пос. Акбулак, Оренбургская обл., 461550

***

Ищу свою родственницу Марию Андреевну Рудай, 1927 года рождения. Она родилась в селе Малая Джалга, Апанасенковского р-на, Ставропольского края. Может, она живет рядом с вами?

Лариса Николаевна Губина, ул. И. Франко, 5, кв. 26, Измаил, Одесская обл., Украина, 68600

***

Лет 20 назад я жил и работал в городе Мирном, Республики Якутия. Был знаком с прекрасной девушкой Марией Бургэлло. Потом наши дороги разошлись, она уехала в город Волжский. Очень хочется узнать о ее теперешней жизни. Может, она прочтет мое письмо и отзовется? Ради бога, помогите мне найти этого человека!

Александр Исаков, ул. Мира, 9, кв. 5, Карачаевск, КЧР, 369200

***

Николай Петрович! Я приезжала в Худжанд, находилась рядом с тобой с 12 по 23 мая. Да, кое-что там изменилось: кто-то уехал, а кто-то ушел в мир иной. И река Сырдарья — полная. Жаль, не встретились с тобой. Знаю, у тебя есть внуки, а у меня их нет. Оказывается, их иметь не всем дано...

Мария Алексеевна Батракова, ул. Александровская, дом 27, Ломоносов, Санкт-Петербург, 198412

SOS

В классе у всех парней лица чистые, а у моего...

АЙБОЛИТ

С недавних пор стала постоянной читательницей «Айболита». Всей душой полюбила газету и ее читателей. Очень надеюсь на помощь. Сама проблема не так страшна, но для моего сына на данный момент нет ничего хуже. Ему 17 лет, у него все лицо в прыщах и следах от них — страшных синих рубцах. После бритья кожа на лице ужасно раздражается. Лечится активно 2,5 года. Понимаю, что причина в гормональной перестройке организма, бурном росте, но как помочь сыну? Лечились всеми препаратами от прыщей, которые есть в продаже, дорогими и не очень. Прошли полное обследование. Врачи обнаружили дисбактериоз кишечника. Лечились «Зубикором», делали чистки, пилинги, маски — ничего не помогло, даже на время воспаление не стихло. Опасаюсь уже за внутреннее состояние его души. Почему, за что такое несчастье моему мальчику? В классе он такой один, у всех парней лица более или менее чистые. У сына из-за этого появилась куча комплексов, не хочет выходить из дома. Люди, помогите! Может, есть клиники или какие-то народные средства? В нашем городе мы обошли всех дерматологов и косметологов. Здоровья всем читателям!

Светлана С., Минеральные Воды, Ставропольский край

Люди добрые! Где-то среди вас мой сыночек!

АЙБОЛИТ

Добрые люди, помогите, пожалуйста, найти сына. Он где-то среди вас, мой дорогой сыночек. Ему далеко за 20 лет, выше среднего роста, примерно 190 см, светло-карие глаза. Он обиделся и ушел из дома несколько лет назад. Присмотритесь к знакомым, соседям. Если вы знаете такого парня, который не общается с родными, позвоните мне. Вы мне сами скажете его имя, какая фигура, цвет волос... Может, он детдомовским назвался? Я ищу его. Обращалась к ясновидящим. Они разные места называют: то в Красноярском крае, то в Краснодарском, то в сельской местности, то в городе... Я приеду за ним хоть куда и отблагодарю вас. Помогите!

Без подписи, Красноярск, тел. 8-913-830-20-64

SOS

Сын похудел за месяц на 40 кг — и начался депрессивный психоз

АЙБОЛИТ

Люди добрые, помогите моему сыну спастись от этой страшной болезни — депрессивного психоза! Ему 31 год, перенес операцию по поводу трещины на прямой кишке. Врач приказала соблюдать диету, чтобы не разорвалась рана. И он за месяц похудел со 110 до 70 килограммов. Резкое похудение стало причиной нервного срыва. Парень 5 месяцев не выходил из дома. Однажды мы с большим усилием все-таки вытащили его на улицу, и он стал ходить на рыбалку. Принимал антидепрессант «Вальдоксан», а также «Сонапаксс» и «Феназепам», но от них он тупеет. Пил отвар зверобоя и синюхи. Если наступает паническое состояние, сын становится перевозбужденным и агрессивным. Всегда злой, ненавидит жену, сына, родителей и всех родственников. Только бы жить и жить... У него было все — машины, квартира, занимался бизнесом. А теперь ему ничего не надо: машины не ремонтирует, пропал интерес к жизни. Боимся его потерять. От препаратов он тупеет, поэтому пить их отказывается. Принимает только «Тералиджен», проверенные настойки и «Персен». Может, кто сталкивался с этой проблемой или знает, как снять психоз? Прошу, напишите, пожалуйста, в «Айболит»!

Галина, Назарово, Красноярский край

Хотя бы просто напишите мне письмо...

АЙБОЛИТ

Мне сейчас очень тяжело. Я на инвалидности. С первым мужем разошлись, со вторым тоже ничего не получилось. Приехала в гости к дочери, да так тут и осталась. Теперь не на что жить, дом тоже бросать не хочется. Дочь уехала в Иркутск на учебу, зять работает далеко от дома. А в доме нет ни света, ни воды, в общем, начались для меня тяжелые испытания. Люди добрые, просто напишите мне письмо, и моей душе станет легче!

Светлана Геннадьевна Саратцева, ул. Сибирская, 13, пос. Заярное, п/о Верхнемарково, Усть-Кутский р-н, Иркутская обл., 666778

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

ПОПРОБУЙТЕ ЗАВАРИВАТЬ ЦИКОРИЙ

Для Татьяны Дмитриевны Лапшиной из д. Тарбушево, Московской области, автора письма «После еды во рту металлический привкус, жжет язык... С трудом засыпаю...», у нее панкреатит, гастродуоденит, колит («Айболит» №17 за 2010 г.).

У меня схожая проблема, врачи ставят тот же диагноз. Попробуйте заварить цикорий вместе с корнем. Выкопайте цикорий с корнем, тщательно помойте его, залейте водой, поставьте на огонь и дайте покипеть 10-15 минут. Процедите и пейте по нескольку глотков несколько дней. Одно но: может случиться запор. Так что отвар круто не заваривайте: на одно растение нужно 0,5 л воды. И еще я принимаю таблетки «Фамотидин» по 40 мг утром натощак и вечером перед сном. Будьте здоровы!

А. В. Астахова, пос. Орловский, Ростовская обл.

Я ВТИРАЛА В СУСТАВЫ БАЛЬЗАМ «ЖИВОКОСТ»

Для А. Schöll из Мюнхена, Германия, у нее ревматоидный полиартрит («Айболит» №17 за 2010 г.).

У меня тоже ревматоидный полиартрит и артроз. Болею уже более 5 лет. Ни таблетки, ни уколы не помогают. Но сейчас болей практически нет. Считаю, что мне помогло то, что в течение двух лет я 2 раза в день втирала в больные суставы бальзам «Живокост», по вечерам делала компрессы на больные суставы из скипидара желтого. Еще 1 раз в неделю принимала ванны со скипидаром (это хвойная живица) и 2 раза в день смазывала больные суставы лошадиными гелями (синим и белым), покупала их в ветеринарной аптеке. Если что-то вам будет неясно, напишите — отвечу подробнее.

Софья Паданевич, ул. 40 лет Победы, 2, кв. 33, Лиски, Воронежская обл., 397902

ПОИЛА ДОЧКУ СВЕКОЛЬНЫМ СОКОМ — И КРОВЬ ВОССТАНОВИЛАСЬ

Для Галины Николаевны Демичевой из пос. Петровка, Ростовской обл., у которой дочка больна тромбоцитопенической пурпурой («Айболит» №20 за 2010 г.).

Тридцать лет назад заболела моя маленькая дочка, ей было 1,5 года, поставили диагноз тромбоцитопеническая пурпура. Врачи разводили руками — что делать, тогда лекарств от этой болезни не было, делали только переливание крови, результат был слабый.

Тогда я решила полечить дочку бабушкиным средством от белокровия. Рецепт такой: берете свинегретную свеклу, вечером натираете ее на мелкой терке, слегка посыпаете сахаром, утром отжимаете сок и даете натощак выпить. Легко сказать выпить — этот сок ребенок не хотел даже брать в рот, мне приходилось его просто заливать девочке насильно. Результаты оказались потрясающими. Через 10 дней приема свекольного сока сдали анализы крови, показания были в норме, и я перестала давать дочке сок. Снова сдали анализ через 10 дней, и в крови оказалось мало тромбоцитов. Начала опять поить дочь свекольным соком, поила в течение трех месяцев. Кровь полностью восстановилась. Какое-то время ее держали на учете, а потом мы и не вспоминали об этой истории. У дочери уже двое своих детей.

Татьяна, Барнаул

***

Для Галины Николаевны Демичевой из пос. Петровка.

Наверное, никто не вылечился от тромбоцитопении. Лечат-лечат, и все без толку! Лучше, наверное, и не лечить, пока обострение не начнется. А когда начнется, тогда надо. А потом все заново. В принципе, тромбоцитопения жить не мешает, одно плохо — юбку не всегда оденешь, синяк на ноге...

Алевтина, Самара

ОТ ПИЯВОК ПРИ ТРОМБОЗЕ РЕЗУЛЬТАТ ЕЩЁ КАКОЙ!

Для Стеллы из Греции, у нее ноги в венозных узлах («Айболит» №20 за 2010 г.).

Не раз проходила курс лечения пиявками — результат был, да еще какой! Полезно не только при проблемах с ногами, но и при многих других. Улучшается самочувствие, цвет лица, нормализуется здоровье. Моя мама после гирудотерапии поехала в гости, так вся родня завидовала, глядя на ее кожу. Чуть не поумирали от зависти! Прочитала, что пиявками лечились египетские фараоны, европейские монархи, шахи, султаны, китайские и японские императоры. Алхимики искали в пиявке рецепт вечной молодости. Пиявки действительно омолаживают и оздоравливают тело. В их слюне более 100 активных веществ, каждое из этих веществ способно оказывать действие на какую-либо систему организма человека. Но сила пиявки не только в этом. Лечение пиявками сродни иглорефлексотерапии, поэтому что они воздействуют на биологически активные точки. Но если иглотерапевт использует металлическую иглу, то гирудотерапевт — «живую иглу», то есть пиявку. Кроме того, пиявки отсасывают «лишнюю» кровь. Их слюна препятствует образованию тромбов, снижает уровень холестерина в крови, подавляет воспалительные процессы, повышает иммунитет и делает еще массу полезного. Пиявка помогает и при геморрое. Сначала она избавляет пациента от страданий: от боли при дефекации, при сидении, от геморроидального кровотечения, а потом находит биологически активные точки и впрыскивает через них слюну, снимая тем самым венозный застой в органах малого таза.

Г. Д. Усенко, Украина

БОЮСЬ, ЧТО УДАЛЕНИЕ ВЕН ПРОБЛЕМУ НЕ РЕШИТ...

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

Если болезнь затянуть, вены начнут вспухать и воспаляться — это уже флебит, а не варикоз. Тогда остается только операция по их удалению. Но идти к хирургу — это самый последний вариант. Мудрая матушка-природа ничего лишнего не создала в нашем теле. Если повыдергивать воспаленные вены, то новые ведь не вырастут?! И нагрузка кровотока возрастет на другие вены, а они тоже ослаблены и при перегрузке начнут болеть, воспаляться. Их тоже выдернуть? И сколько так можно? По своему жизненному опыту знаю: воспаление вен связано с ослабленной функцией работы печени. Боюсь, что удаление вен не решит проблему.

Ф. М. Иванов, Московская обл.

***

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Нарыв чуть затянется — и снова свищ», у сына под мышкой 2 года нарыв («Айболит» №18 за 2010 г.).

Имейте в виду, физиолечение тут не поможет, скорее всего, наоборот. Комок становится еще больше, на себе проверяла. И сухое тепло ни в коем случае нельзя, оно тоже ускоряет процесс образования гноя.

С. В. Осокина, Хабаровск

***

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл. («Айболит» №18 за 2010 г.).

У меня сейчас тоже гидраденит. Врач прописал «Демиксид» (развести с водой: на 3 части воды — 1 часть «Демиксида»), делать примочки на 2 часа 2 раза в день. Плюс антибиотик «Гатиджем» и мазь «Левомеколь». Поначалу помогало, а потом смазала подмышки шариковым дезодорантом — и снова напухло. Ужас!

Лилия Ивановна, Барнаул

Советы терапевта

А может, перед сном вы привыкли выкуривать 1-2 сигареты?

Для Ильяса Карабашева из Карачаево-Черкесии, который жалуется, что просыпается с пересушенным ртом и нет слюны («Айболит» №20 за 2010 г.).

Когда мы спим, у всех выделяется меньше слюны. Но если сухость во рту становится навязчивой, попробуйте внести изменения в свою жизнь.

1 Пейте больше воды. Пусть стакан воды всегда стоит на тумбочке у кровати. Это нужно не только для увеличения количества слюны, но и для того, чтобы промывать рот ночью. Сухой рот может быть от тех медикаментов, которые вы принимаете, например, от гипертонии, мочегонные, спреи, капли для носа.

2 Купите жвачку. Процесс жевания стимулирует выделение слюны. Жвачка бывает разная. Например, с запахом корицы уменьшает количество бактерий во рту. Жвачка с ксилитом вместо сахара тоже предотвращает размножение бактерий во рту.

3 Сдайте анализ крови на сахар. Рот пересыхает при диабете, а он требует специфического питания и лечения.

4 Часто с такой проблемой сталкиваются те, кто много говорит, ведь разговоры без остановки сушат ротовую полость.

5 Табачный дым тоже сушит слизистую оболочку. Если перед сном вы привыкли выкуривать 1-2 сигареты, то причиной может быть именно это.

6 Если сухость во рту беспокоит только по утрам — ничего страшного. Проблема исчезнет после того, как вы почистите зубы. Если же недостаток слюны ощущается в течение дня, начните по утрам есть овсяную кашу. Она усиливает слюноотделение. И еще: проследите, насколько тщательно вы пережевываете пищу.

А. П. Махова, терапевт

Проверено на себе

Если вирус гепатита спит, то и слава богу!

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края, автора письма «У сына хронический гепатит В» («Айболит №9 за 2010 г.), и не только.

Врачи, которые предрекли вашему сыну цирроз, мягко говоря, уроды! Я носитель гепатита С уже три года, вирус активен, но держу его в норме (40-45 ед./л). Год назад прошла биопсию печени — индекс 7 (для цирроза индекс 29). Если вирус сына спит, то и слава богу! Зачем ему импортная вакцина? Помните пословицу «Не буди лихо, пока оно тихо»? Пусть нормально питается и соблюдает диету. Гепатит действительно неизлечим. Это мне сказали врачи в инфекционной больнице Краснодара, где я состою на учете. Но ведь медицина не стоит на месте, поэтому будем надеяться на лучшее. Гораздо страшнее сопутствующие заболевания. У меня врожденная миокардо-дистрофия, перенесла три операции по гинекологии, удалили желчный пузырь. И еще у меня панкреатит, деформирующий артрит и артроз, ревматоидный полиартрит, гипотония, аллергия на 90% лекарств и трав, в том числе на витамины группы В.

Знаете, 12 лет назад мне так надоело жить! От постоянных болей я начала спиваться. Намеренно. Четко прослеживая каждую стадию опьянения, надеялась, что в очередной раз не проснусь — и слава богу! Так прошло 8 лет. И тут я поняла — не судьба. Пить бросила сама, сейчас чувствую себя так, что в космос можно запускать. Просто однажды поняла: во-первых, Бог не даст непереносимых испытаний, во-вторых, если болезнь нельзя победить, с нею нужно научиться жить.

Мой муж носитель гепатита В с 23 лет. С таким диагнозом он 9 лет ходил в море коком на рыболовецких судах, плавал за границу. Сейчас ему 45 лет, курит, не пьет, ест все, что хочет, не ходит в больницу вообще. Пять лет назад он попал в больницу с алкогольной интоксикацией, там врач сказала, что у него цирроз и жить осталось максимум 6 месяцев. А он до сих пор здравствует, работает и прекрасно себя чувствует.

Советую вам поехать с сыном в краевую инфекционную больницу. Пообщайтесь с теми людьми, у кого было 300-400 ед./л и кто прошел через вакцинацию. А также поезжайте в ближайшую детскую больницу или интернат для детей-сирот, которые в принципе никому не нужны, и посмотрите, как они борются за жизнь и как радуются каждому прожитому дню!

Я круглая сирота с 16 лет. Носиться с моими болезнями было некому, приходилось учиться быть сильной. В секте не состою, не инвалид, в церковь хожу редко, работаю на кладбище. Самое дорогое, что нам дано, — это жизнь!

P. S. Оставляю адрес в редакции для желающих написать мне.

Вера, Краснодарский край

Прикинь на себя

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Стихи наших читателей

МАТЕРЯМ, ПОТЕРЯВШИМ ДЕТЕЙ

Здравствуйте, «Айболит», дорогие читатели газеты, матери, чьи души изранены от потери своих кровиночек. Материнское спасибо за ваши письма в газету, поддержку, за те молитвы, которые вы прислали для меня. Горе вас не сломило, доброта не иссякла, если находите время для того, чтобы помочь ближнему в беде. Низкий вам поклон, мои родные!

Прошло полгода, как нет моего сыночка. Жизнь разделилась на до и после. Только такая же мать может меня понять, с этой болью мы живем. Стала писать стихи, вся моя боль на бумаге. Мне кажется, что мой сыночек на мои стихи стал отвечать своими стихами. Словно его голос диктует, а я записываю... Непонятно, как это происходит, но мы общаемся. Напишу одно из своих стихотворений.

Страданье, боль, отчаянье, тоска
В душе лежат тяжелым грузом.
И с этой ношей я совсем одна,
Потеря сына все сковала зимней стужей.
Невыносимо, тяжко, тяжело
Принять сей крест, нести его по времени.
Хоть и бывало прежде нелегко,
Но боль утраты в прошлом не в сравнении.
И эта боль в душе не лечится,
Лекарства не придумали еще.
Не тело, а душа вся искалечена,
Точнее, что осталось от нее.
Не изводи тоской себя, родная,
Ведь ты же знаешь — просто час пришел.
Не умер я, душа не умирает,
Побыл в гостях и вот домой ушел.
Здесь по-другому все, душа спокойна,
Лишь только больно на тебя смотреть.
Не изводи себя, что не с тобой я,
От этой боли можно и сгореть.
Ты прячешь слезы, чтоб никто не видел,
Лишь только их не скроешь от меня.
А я слежу, чтоб кто-то не обидел
Тебя, родная мамочка моя.
Поверь мне, я про всех все знаю,
Кто как живет и думает порой.
На осужденье я не обижаюсь,
Здесь нет обид, здесь счастье и покой.
И в трудный час, родная моя мама,
Ты только взгляд на небо подними.
И ты увидишь: я всегда с тобою рядом,
Я ангел твой, и Бог тебя хранит!
Пусть доброта твоя границ не знает,
Пусть скорбь твоя сердечко не черствит.
Любовь и доброта твоя мир спасают,
Сумей прожить так — душу не чернить.
Чем больше дел хороших совершаешь,
Тем ближе к Богу продвигаешь путь.
Поступком добрым мне ты помогаешь,
Старайся с этой тропки не свернуть.
Не изводи тоской себя, родная,
Я рядом каждый день и час.
Через тебя три слова скажу близким:
«Оберегаю, помню, люблю вас!»

Вот и судите сами, откуда эти слова, мысли. Верю: наши деточки с нами, они видят всю нашу жизнь. Нам же осталось за них только молиться.

P.S. Спасибо тебе, «Айболит», просто за то, что ты есть, что объединяешь людские судьбы, лечишь душу. Здоровья и благополучия всем читателям!

Людмила Батракова, Волгоград

Доктор с огорода

Чеснок вместо лекарства

СЪЕДАЯ ЕЖЕДНЕВНО ПО 2-3 ЗУБКА ЧЕСНОКА, МЫ МОЖЕМ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ИНФАРКТА.

Смесью лимона с чесноком в Древнем Китае лечили многие болезни. Этот настой улучшает обмен веществ, предупреждает инфаркт миокарда, стенокардию, склероз, образование опухолей, улучшает зрение. Для приготовления настойки возьмите головку чеснока среднего размера, измельчите вместе с кожурой лимон среднего размера. Все это поместите в глиняный или стеклянный сосуд, залейте 600 г охлажденной кипяченой воды, поставьте на 3-4 дня в темное прохладное место. Затем процедите и принимайте по 50 г утром натощак. Пейте 3 месяца, затем месяц перерыв.

*** Для укрепления иммунитета** 4-5 долек чеснока мелко нарежьте, залейте стаканом красного сухого вина. Настаивайте не менее 3 часов. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

*** Для профилактики гриппа и простуды** 1 головку чеснока разделите на дольки, измельчите, залейте 1/2 стакана растительного масла. Настаивайте 6-8 часов. Принимайте 2 раза в день за 20 минут до еды.

*** Во время эпидемии гриппа** 2-3 головки чеснока нарежьте тонкими ломтиками и высушите в духовке. Сухие ломтики чеснока разотрите в порошок и смешайте с желатином, сделав капсулы, или с медом, слепив медовые пилюли. Принимайте по 1 капсуле перед едой 3 раза в день.

Действие растения можно сравнить с действием антибиотиков, от него погибают вирусы, грибки, бактерии и глисты. В результате исследований установлено, что препараты чеснока уменьшают содержание холестерина в организме на 12 процентов. Причем овощ действует в основном на плохой холестерин, который закупоривает сосуды.

Чеснок прекрасно воздействует на сосуды головного мозга, очищая их от холестериновых бляшек и тромбов, что улучшает иммунитет. Это отличное средство профилактики и лечения старческого слабоумия и болезни Альцгеймера.

*** При гипертонии** в стакан яблочного сока добавьте мелко порезанную головку чеснока. Доведите до кипения и кипятите на очень слабом огне 5 минут, закрыв посуду крышкой. Снимите с огня и дайте немного остыть. Пейте отвар мелкими глотками, пока он горячий. В сутки такого отвара нужно выпить 2 стакана.

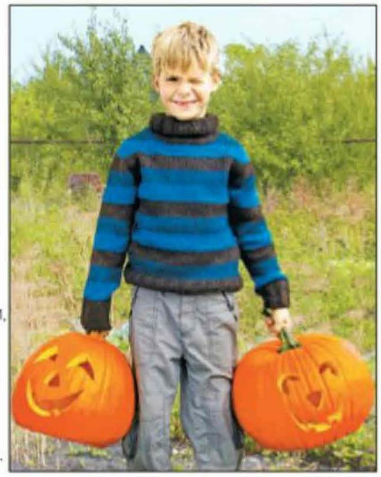
*** От аритмии, одышки** смешайте 1 литр меда, сок 10 лимонов, 10 головок чеснока, пропущенных через мясорубку или чесночницу, и оставьте смесь закрытой в банке на неделю. Пейте 1 раз в день по 4 чайн. ложки, медленно съедая одну ложку снадобья за другой. Принимайте ежедневно, без перерывов.

Однако есть у чеснока и противопоказания: это обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и острый гломерулонефрит, нельзя есть чеснок кормящим матерям, поскольку у молока может появиться специфичный привкус, который не понравится малышу. Но ужасней всего резкий запах чеснока. Он не разлагается даже при приготовлении, выделяясь, кроме прочего, через кожу с потом. Запах может сопровождать человека спустя часы и даже дни после еды. Как быть с запахом? Ученые утверждают, что нашли способ отбить чесночный запах — нужно просто выпить стакан молока, то есть надо откусить чеснок и тут же запить его молоком. Чем выше жирность молока, тем сильнее эффект. Избавиться от чесночного аромата поможет также базилик.

Во время эпидемии гриппа 2 головки чеснока нарежьте ломтиками, высушите в духовке. Разотрите в порошок, смешайте с медом, слепив медовые пилюли. Принимайте их по одной перед едой 3 раза в день.

■ **ПРИ БОЛЕЗНЯХ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ** ЕШЬТЕ ПО 2-3 СТ. ЛОЖКИ ОЧИЩЕННЫХ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК ЕЖЕДНЕВНО.

■ **ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ,** МАЛОКРОВИИ, ПОДАГРЕ ПЕЙТЕ ТЫКВЕННЫЙ СОК ПО 1/3 СТАКАНА С 0,5 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА.



Пригодится

От узлового зоба пропустите через мясорубку 1 кг плодов фейхоа и перемешайте с 1 кг сахара, дайте настояться в стерильной банке. Сахар должен раствориться, а фейхоа дать сок. Принимайте по 1 ст. ложке утром и на ночь за 30 минут до еды. 10 дней прием — 10 дней перерыв, потом повторите курс.

Для укрепления иммунитета возьмите по 1 кг мякоти тыквы и меда, 0,5 кг клюквы, 2 лимона с тонкой кожурой. Тыкву и клюкву пропустите через мясорубку вместе с лимонами и залейте медом. Размешайте и принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

От камней в печени, почках и желчном пузыре несколько головок свеклы очистите, натрите на терке и варите эту массу до тех пор, пока она не станет почти как сироп. Пейте по 3/4 стакана несколько раз в день.

Авторитетное мнение

Сосудам нужна диета

Думай, думай

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ВСЕХ ОРГАНОВ И ОРГАНИЗМА НУЖНЫ ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ. КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ИХ ЗДОРОВЫМИ?

Диета для сосудов

Неправильное питание, стрессы, нервные перегрузки, вредные привычки постепенно делают сосуды хрупкими, они обрастают холестериновыми бляшками. Это не только ухудшает кровообращение — закупоренные сосуды становятся непроходимыми. Чтобы предотвратить катастрофу, надо заботиться о сосудах.

Помогают сосудам быть эластичными самые обыкновенные продукты. Прежде всего это обычная вода комнатной температуры. Нужно выпивать с утра натощак стакан воды, а через полчаса-час съесть отварной рис — 1 столовой ложки вполне хватит. И от овсяной каши на воде, но без масла тоже не отказывайтесь — ее полезно съедать ежедневно по 200 г. Оливковое масло — залог здоровья сосудов. Его надо принимать в чистом виде по 1-2 чайной ложки в день, а можно заправлять им салаты — кому как больше нравится. Главное — делать это регулярно.

В меню человека, у которого уже есть проблемы с сосудами, должны входить постные супы либо супы, приготовленные на бульоне из постной говядины, куриного мяса, нежирной рыбы. Вторые блюда лучше чередовать, например: паровые блюда из рыбы (судак, треска, пикша, навага) с блюдами из отварной или тушеной говядины, курицы. За день надо съедать несколько очищенных от кожуры свежих огурцов, салат из помидоров, сладкого перца, репчатого лука и укропа, заправленный лучше оливковым маслом. А для второго завтрака или полдника можно приготовить бутерброд из хлеба с отрубями с листьями салата и петрушки, помидором, на которые капните несколько капель оливкового или другого растительного масла, но лучше нерафинированного.

Самое полезное питье — зеленый чай, а также настои из плодов шиповника или боярышника — по 1/2 стакана через день. Если получится, пейте еще по 1/2 стакана морковного или томатного сока.

В течение дня рекомендуется съедать гранатовые зерна или принимать вместо них 2 столовые ложки гранатового сока, разведенного в стакане воды. Полезны 1-2 зеленых яблока, запеченных с медом. Для вечерней трапезы подойдут 2 сваренные в мундире картофелины, к ним можно добавить 2 столовые ложки отварной тертой свеклы с черносливом, заправленной сметаной.

Что мешает здоровью сосудов

Вредные сочетания продуктов, к примеру: шоколад и орехи, взбитые сливки с суфле, сливочное масло с другими животными жирами или изделия из сдобного теста с вареньем или кремом. Ну и, конечно, желательно обойтись без всего жирного: сыров, йогуртов, молока, сметаны.

Исключить из пищи придется всякие гастрономические лакомства: сало, грудинку, сливочное масло, пирожные, паштеты, плавленые сыры, мясные консервы, маргарин, бульонные кубики, а также все жареное и продукты быстрого приготовления. Они способствуют появлению и росту холестериновых бляшек, закупоривают сосуды.

Нельзя питаться один раз в сутки. Ешьте часто, но понемногу.

В. И. Колесниченко, врач-диетолог, кандидат мед. наук

Вы просили рассказать

На приёме у диетолога

Морковь не даст поправиться

ЧЕМ ПОДКРАШИВАЮТ КОЛБАСУ?

Расскажите, пожалуйста, чем подкрашивают колбасу? Любое мясо после варки становится белесоватого цвета, а колбаса как на подбор — розовенькая...

Галина Педченко, Иркутск

Импортные сорта колбас красят кармином — естественным красителем, а отечественную колбасу красит витамин С, который, вступая в реакцию с мясным белком и нитритом натрия, придает мясным изделиям розовый оттенок.

ЕСТЬ ИЗЮМ КИЛОГРАММАМИ НЕ ВРЕДНО?

Мой муж очень любит изюм и может съесть в один присест целый килограмм. Не вредно ли столько есть?

С. И. Викторова, Брянск

Изюм останавливает развитие простудных заболеваний, укрепляет нервную систему, благотворно влияет на легкие, печень, повышает гемоглобин, а содержание холестерина в крови понижает. Но особенно он хорош для сердечной терапии: переберите 1 кг изюма, вымойте и съедайте натощак по утрам 40 ягод. Завтракайте только через полчаса! Второй килограмм съешьте по схеме: сегодня натощак 40 ягод, завтра 39 и так до конца. Вы очень поможете своему сердцу. Съедать же за один присест много изюма, разумеется, вредно, так как ягода довольно калорийна и содержит много сахара — в 100 г изюма почти 17 чайн. ложек сахара, — создается большая нагрузка на поджелудочную железу.

МОЖЕТ, МОРКОВКА МНЕ ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ?

У меня гипертония уже много лет. Давление поддерживаю в норме, только вот года три назад стала набирать вес. При росте 165 см вешу 100 кг. Обследовалась, оказалось, что в принципе я здорова. Врачи посоветовали меньше кушать и больше двигаться. Так и делаю, но пока похудела только на 1 кг. Слышала о морковной диете, которая и вес помогает сбросить и холестерин выводит из организма. Что это за диета такая?

Анна Петровна Кузькина, Казань

Морковная диета действительно помогает для снижения веса и выводит из организма излишки плохого холестерина. Но прежде чем на нее садиться, посоветуйтесь с врачом, так как есть противопоказания: обострение язвенной болезни и энтерита.

Основное блюдо, которое нужно съедать в течение трех дней на завтрак, обед и ужин, готовится просто: натрите две свежие морковки, добавьте сок лимона, 1 ст. ложку меда и какой-нибудь фрукт (на выбор). Дополнение — зеленый чай, стакан молока. Если на второй или третий день вам будет трудно справиться с возникшим чувством голода, то к тертой моркови можно добавить немного тертого сыра нежирных сортов.

На 4-й день можно съесть кусочек ржаного хлеба и немного запеченного картофеля или приготовить морковную запеканку: натрите по 150 г свежего картофеля и моркови, добавьте 1 взбитое яйцо, посолите, обжарьте на растительном масле. А вот на пятый день вы можете перейти на привычный режим питания. Во время диеты старайтесь пить как можно больше зеленого чая. При таком режиме питания за 3 дня можно потерять более 3 кг.

Е. Н. Анисимова, врач-диетолог

Диетического мяса не бывает?

Тот, кто съедает ежедневно около 160 г говядины, свинины, баранины, рискует умереть от рака или болезней сердца.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые получили новые данные о том, что канцерогенные соединения появляются при тепловой обработке мяса. Мясо является основным источником насыщенных жиров, которые участвуют в образовании раковых опухолей молочной железы и прямой кишки. Даже одна сосиска в день или два тонких ломтика ветчины на 42% увеличивают риск развития коронарной недостаточности сердца и на 19% — риск развития диабета. Причем кусок отварного мяса — говядины, баранины или свинины — не так вреден, как сардельки, сосиски и колбасы. Любителям мяса, конечно, не стоит полностью исключать его из своей диеты. Просто нарезайте кусочки поменьше и готовьте сырое мясо, запекая его в духовке. А вместо соли добавляйте перец.

Здоровы ли ваши сосуды?

Есть ли у вас сосудистые нарушения, поможет разобраться этот несложный тест.

1. Вас часто мучают головные боли, головокружения.
2. Быстро устаете, ощущаете общую слабость, недомогание.
3. Самочувствие ухудшается при изменении погоды.
4. Бывает звон в ушах.
5. Перед глазами прыгают мушки или в глазах темнеет.
6. Бывают приступы сердцебиения.
7. Появляется одышка даже при минимальной физической нагрузке.
8. Бывает чувство тяжести, давления в области сердца.
9. Часто бывают холодными руки и ноги.
10. Появляется чувство онемения и покалывания в пальцах.
11. По вечерам ноют и болят ноги.
12. Случаются судороги конечностей.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Если хотя бы на 2-3 вопроса теста вы ответили положительно, то, вероятно, с сосудами у вас не все благополучно. Ну а если ответов «да» большинство, ситуация еще серьезнее, и надо идти на обследование.

Обедаем дома

МЯСНЫЕ РУЛЕТИКИ С ОРЕХАМИ И ГРИБАМИ

1 кг свинины,
200 г любых грибов,
40 г масла растительного,
по 2 ст. ложки грецких орехов и коньяка,
1 чайн. ложка молотого розмарина.
Для соуса: 200 г мясного бульона,
4 зубка чеснока,
4 ст. ложки сухого красного вина,
1 ст. ложка муки.

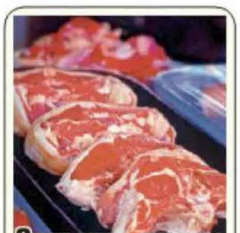
Грибы проварите в соленой воде 5 минут, откиньте на дуршлаг, обсушите. Порежьте на мелкие кусочки, немного обжарьте на растительном масле, добавьте измельченные грецкие орехи и розмарин. Мясо нарежьте порционными кусками, хорошо отбейте, посолите и поперчите по вкусу, сбрызните коньяком. На середину каждого куска положите подготовленную начинку и аккуратно заверните мясо рулетиками, скрепив края зубочистками. Обжарьте рулетики до румяной корочки в сковороде, потом выложите на противень и запекайте в духовке до готовности. Бульон соедините с вином, тертым чесноком, добавьте муку, пассерованную на масле, и варите до загустения. Перед подачей полейте рулеты соусом. На гарнир можно подать отварной рис, картофель или гречку.

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

800 г картофеля,
400 мл горячего молока,
150 мл сливок,
по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и сливочного масла,
по 1 чайн. ложке соли и лимонного сока, по щепотке сахара и мускатного ореха, перец на кончике ножа.

Картофель вымойте, опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности 25-30 минут. Растопите масло в большой кастрюле, всыпьте постепенно муку, постоянно помешивая. Поджарьте ее до светло-коричневого цвета, постепенно подливайте горячее молоко и, постоянно помешивая, дайте соусу покипеть 10 минут. После приготовления соус сохраняйте горячим. Сцедите воду, в которой варился картофель, облейте его холодной водой, очистите и нарежьте не очень тонкими ломтиками круглой формы. Соус приправьте солью, сливками, перцем, мускатным орехом, лимонным соком и сахаром. Всыпьте в него картофельные ломтики и хорошо подогрейте все вместе, но не доводите до кипения. Перед сервировкой картофель посыпьте зеленью петрушки.

Кое-что новенькое *Советуем приготовить*



Свинину-лучше не солить!

Что приготовить из большого куска мяса? Нарежьте куски по 250-300 г. Сковороду хорошо разогрейте и смажьте маслом. Положите куски и жарьте. Правильный кусочек должен быть среднепрожаренным — с розовой серединкой — или слабопрожаренным. Кусок филе толщиной 3 см жарится 8-10 минут. «Пенек» высотой 5 см — 12-13 минут: по 3-4 минуты на сторону и остальное время — на бока. В процессе готовки мясо перчить можно, а солить нет, особенно свинину, иначе оно отдаст сок и аппетитной корочки не получится. Готовое мясо посолите и поперчите, а сверху на него можно положить маленький кусочек масла.

Йогурт своими руками

В ПРОДАЖЕ НЕТ ЙОГУРТОВ БЕЗ ДОБАВОК И КОНСЕРВАНТОВ, КРАСИТЕЛЕЙ, ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ ЕГО ДОМА.

Главное — делать это правильно. Купите в аптеке кефирную закваску. Ее хватает на приготовление нескольких литров йогурта. Не стоит использовать в качестве закваски магазинный йогурт. В нем неизбежно образуется грязная микрофлора, чаще всего кишечная палочка. При переквашивании она размножается, и это заканчивается пищевым отравлением. Идеально использовать настоящее коровье молоко.

Разводим закваску

Доведите до кипения 1 стакан молока и охладите до плюс 40-45°С. Добавьте 5-7 мл этого молока во флакончик с закваской, слегка встряхните. Смешайте полученную жидкость из флакончика с остатками молока, перелейте в термос. Поставьте в теплое место или накройте подушкой, сквашивайте 8-10 часов. Жидкую закваску храните в холодильнике не более 2 недель.

Не стоит проверять температуру молока пальцем — это не гигиенично. Приложите емкость к щеке — если кожа терпит, температура идеальна. Не заливайте закваску в пластиковую емкость. Даже при небольшом нагревании пластик может выделять в молоко канцерогенные смолы.

Готовим йогурт

Прокипятите 1 л молока и остудите до плюс 40-45°С, положите в него 1 ст. ложку разведенной закваски. Перелейте в стеклянную банку или термос, сквашивайте 5-6 часов. Такой йогурт храните в холодильнике 5-7 дней.

Татарский йогурт катэк

Вскипятите 1 л молока, остудите до 40°С, перелейте в банку и добавьте 1-2 ст. ложки сметаны. Укутайте банку и поставьте в теплое место на 5 часов, а потом в холодильник на 3 часа. Вкусно и полезно! Хочешь с фруктами и ягодами ешь, хочешь — с мелко нарезанным укропом, да с чем хочешь. Очень полезный продукт для пищеварения.

Крестьянский йогурт

Можно заквашивать молоко небольшим количеством уже готового кисломолочного продукта: ряженки, простокваши, варенца, главное, чтобы они были вкусными. Если молоко домашнее и жирное, то йогурт обычно получается густой, хоть ложкой ешь, он не течет. Можно потомить молоко подольше, чтобы получился топленый йогурт, правда, придется повозиться. Но поверьте, йогурт того стоит. Очень вкусно!

Кислое молоко

Сначала приготовьте закваску. Влейте 1 ст. ложку сметаны в 100 г теплого кипяченого молока и выдержите в теплом месте до небольшого сквашивания. Для полного созревания поставьте в прохладное место на ночь. Полученную закваску используйте для дальнейшего сквашивания (1 ст. ложка на 1 л молока).

Салаты

Хрен редьки слаще

Салат из хрена. 1 корень хрена, 2 моркови, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 яйцо.

Морковь нарежьте соломкой, выложите на листья капусты, полейте их сметаной, смешанной с лимонным соком и натертым на мелкой терке хреном. Сверху салат можно украсить тертым на терке яйцом.

...из редьки и моркови с чесноком. 2 небольшие редьки, 2 моркови, 2 яблока, 5-6 зубков чеснока, 1/2 лимона, соль по вкусу.

Редьку, морковь и яблоки очистите, натрите на мелкой терке, перемешайте. Добавьте растертый с лимонной цедрой чеснок. Выложите в салатницу, полейте лимонным соком.

...из редьки с сыром и чесноком. 1 редька, 1/2 стакана майонеза, 100 г сыра, чеснок, зелень петрушки, укропа.

Редьку очистите, натрите на мелкой терке, добавьте тертый сыр, майонез, измельченный чеснок. Все перемешайте, сверху салат украсьте веточками петрушки, сельдерея или укропа.

...из редьки с творогом и орехами. 1 некрупная редька, 1 стакан творога, 1-2 ст. ложки сметаны, 5 грецких орехов, соль, сахар по вкусу.

Редьку очистите, натрите на крупной терке. Творог смешайте со сметаной, добавьте его в редьку. Салат посолите, добавьте сахар и истолченные грецкие орехи.

На скорую руку

● **Корочки «под шубой».** Все продукты берут на глазок. Порезанный кубиками черный хлеб обжарьте до румяной корочки и смешайте с майонезом. Измельченный репчатый лук и тертую морковь спассеруйте и смешайте с майонезом. Любую банку рыбной консервы разомните вилкой. Выложите в салатник слоями: кубики черного хлеба, луково-морковную массу, консервы и снова луково-морковную смесь. Сверху украсьте мелко нарубленной зеленью.

● **Закуска «Пасьянс».** Филе соленой сельди, по 3-4 картофелины и свеклы, 2-3 яйца, сваренные вкрутую, 2 луковицы. Картофель и свеклу отварите. Филе нарежьте ломтиками, овощи и яйца — кружками. На каждый ломтик свеклы положите кружок картофеля, дольку яйца, колечко лука, кусочек сельди и повторите все слои в обратной последовательности: лук, яйцо, картофель, свекла. Каждую «башенку» полейте майонезом.

От домашней пиццы слюнки потекут

Готовим тесто: 200 г муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1/4 ст. ложки соли, 1 чайн. ложка сухих дрожжей. Перемешайте муку, соль и дрожжи, добавьте 150 г теплой воды, растительное масло, затем замесите тесто и отставьте его в сторону на 5-10 минут, накрыв салфеткой. Затем в заранее смазанную маслом посуду переложите тесто для будущей пиццы, положите в тепло и подождите 40 минут, пока тесто поднимется. Затем быстро вымесите его. Тесто должно получиться очень мягкое и нежное.

Готовим начинку. Мясо, рыба, птица, овощи, творог... Чего только нельзя положить в качестве начинки для пиццы! Пожалуй, единственным незаменимым ингредиентом является сыр. Начинку для пиццы можно создавать в зависимости от тех продуктов, которые есть дома.

Начинка из курицы. По 200 г куриного мяса и шампиньонов, помидор или кетчуп, сладкий перец и лук, нарезанные полукольцами, маслины. Приготовленную начинку выложите на пиццу, сверху уложите лук и натертый сыр, поставьте в духовку на 10 минут.

...из творога с цветной капустой. Смешайте 200 г колбасы с 600 г творога, порезанной цветной капустой, тертыми на терке 2 яйцами, морковью, репчатым луком, молотым черным перцем, посолите. Перед тем как ставить в духовку, посыпьте тертым сыром.

Готовлю рыбную соляночку по бабушкиному рецепту

Для бульона: 600 г мелкой рыбы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 4 горошины черного перца, соль по вкусу. Для солянки: 400 г стерляди или осетрины, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец по вкусу.

Сварите рыбный бульон. Лук, морковь и корень петрушки крупно нарежьте и припеките на сухой сковороде 3 минуты. Рыбную мелочь выпотрошите. Разделайте крупную рыбу, филе отложите, а голову, плавники, хвост и хребет добавьте к рыбной мелочи. Положите в кастрюлю, залейте 2 л воды, добавьте овощи и поставьте на огонь. Когда бульон закипит, посолите, добавьте лавровый лист и перец. Варите 7 минут, готовый бульон процедите. Подготовленное филе стерляди нарежьте порционными кусками. Лук мелко нашинкуйте. Соленые огурцы нарежьте соломкой. Обжарьте лук на сливочном масле, добавьте муку. Влейте в сковороду 1/4 стакана рыбного бульона и готовьте, размешивая, пока масса не станет густой и однородной. Добавьте огурцы и томатную пасту, тушите 5 минут. Переложите смесь в кастрюлю, влейте оставшийся бульон, добавьте куски стерляди, варите 10 минут. При подаче посыпьте зеленью укропа и петрушки.

Желаю всем читателям «Айболита» здоровья, долгих лет жизни!

И. В. Толмачева, Липецк

Не навреди

От неудобных туфель растет живот

В туфлях с модным зауженным мысом пальцы собираются в кучку, а высокий неустойчивый каблук переносит тяжесть тела с пятки на носок. Отсюда могут возникнуть серьезные проблемы с позвоночником.

Кроме того, ортопеды выяснили, что от современной обуви, будь то сапоги или ботинки с зауженным носом или ботинки на платформе, растягиваются мышцы живота. В результате женщина начинает набирать лишние килограммы. Жир откладывается в районе бедер и живота. Но и это еще не весь список вредных для здоровья погрешностей современной обуви.

Узкая колодка может привести к образованию хронических мозолей — по краям стопы, над суставами, между пальцами, на подошве. С узкой обувью связан и другой недуг: когда сжимается и травмируется нерв, проходящий между 3-й и 4-й плюсневыми костями, возникает внезапная сильная боль в средней части стопы.

Из-за тесной обуви образуются так называемые молоточки — искривленные выгнутые пальцы. Способствует узкая обувь и образованию шишек у основания больших пальцев. Но и это еще не все. От узкой обуви на ногах могут появиться натоптыши.

Однако если обувь чересчур просторна, рано или поздно вы обзаведетесь волдырями и потертостями. Что делать? Как всегда искать золотую середину.

Даже если у вас не так много денег, не покупайте обувь из кожзаменителя. Во-первых, нога не дышит, во-вторых, такая обувь не греет, а в-третьих, быстрее изнашивается и рвется. Кроме того, обувь из кожзаменителя никогда не растягивается и не примет удобную форму.

Девушки же и юноши, предпочитающие неуклюжие тяжелые ботинки, напоминающие солдатские, на негнущейся платформе, с жестким носом, который некоторые фирмы укрепляют металлическими пластинками, тоже рискуют своим здоровьем. Пудовая тяжесть на ногах может вызвать раннее варикозное расширение вен.

Если вы все же не можете отказаться от каблуков, старайтесь носить их не целый день. Вернувшись домой, некоторое время походите босиком. Держите на работе удобную сменную обувь.

Е. В. Ермолова, ортопед

ЕСЛИ ОБВЕТРИЛОСЬ ЛИЦО, НАТРИТЕ ЯБЛОКО НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ, ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТЕПЛОГО МОЛОКА И СЫРОЙ ЖЕЛТОК КУРИНОГО ЯЙЦА. НАНЕСИТЕ МАСКУ НА ЛИЦО НА 20-30 МИНУТ, СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Ухаживаем за руками

● **Если кожа рук шелушится,** то поможет лосьон для ее смягчения. Смешайте по 1 ст. ложке подорожника, ромашки и календулы, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите, добавьте 1 ст. ложку глицерина и по желанию 1 чайн. ложку меда и 30 г сливочного масла. Этим лосьоном протирайте руки 2-3 раза в день.

● **Если кожа на руках огрубела и покраснела,** в течение недели ежедневно накладывайте на руки смягчающую маску. Натрите 1 сырую морковь, добавьте 1 ст. ложку сметаны и 1 чайн. ложку оливкового или другого растительного масла. Маску наложите на руки, затем закройте компрессной бумагой и наденьте теплые варежки. Через 40 минут маску смойте водой.

● **Почистили картошку — руки потемнели?** Вокруг ногтевых пластинок и на ладонях появились пятна? Вымойте руки с мылом, высушите, вотрите несколько капель лимонного сока. Сполосните руки водой или протрите кожу лимонной (апельсиновой) долькой. А из сока лимона, отваренного картофеля и пшеничной муки, взятых 1:1 и смешанных, можно приготовить отбеливающую пасту. Нанесите ее перед сном на 15-30 минут, смойте и смажьте руки любым питательным кремом.

Намотай на ус

ПОДТЯЖКИ МОЛОДОСТЬ НЕ ВОЗВРАЩАЮТ

Бесполезно молодеть, покупая дорогие кремы и делая хирургические подтяжки. Годы сводят на нет усилия косметологов. Дело в том, что стареет не только кожа, но и кости черепа. Особенно нижняя челюсть — с годами она уменьшается. Ученые пришли к выводу, что избавляться от признаков старения лица надо в два этапа: сначала исправлять кости черепа, а уж затем заниматься подтяжкой.

ОТ СЕРИАЛОВ ТОЛСТЕЮТ

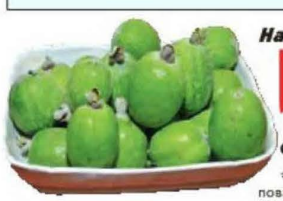
Источник женских проблем — это телевизор! Так утверждают американские ученые. Они обнаружили, что 2 часа, проведенные у телевизора, увеличивают риск возникновения ожирения и диабета. Это связано с тем, что многие во время просмотра телепередач перекусывают. Чтобы сохранить здоровье и фигуру, врачи рекомендуют во время просмотра телевизора не налегать на еду, а двигаться, даже лежа на диване, сжимать и разжимать ягодицы, сокращать мышцы живота для тренировки пресса, отрывать пятки от пола, имитируя ходьбу.

БЕГ СОХРАНЯЕТ КРАСОТУ

Волгоградские ученые доказали, что полным женщинам важно больше двигаться. У тех дам, которые много двигаются, несмотря на избыточный вес, осложнения гипертонии и ишемической болезни сердца встречаются вдвое реже. Еще одно важное наблюдение сделали европейские ученые. Оказалось, что частота рака кишечника у людей с сидячим образом жизни возрастает на 50%. Таким образом, двигаться нужно как можно больше. Минимальная нагрузка, необходимая для здоровья, — 10 часов умеренной физической активности в неделю. Кроме того, к тем, кто занимается спортом — бегом, плаванием, — старость приходит позже, чем к их полным ровесницам.

На скорую руку *Советы косметолога*

Положим «винегрет» на лицо



ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК ЗА ПОЛЧАСА.

■ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ ГУБ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЯКОТИ ФЕЙХОА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ ОЛИВКОВОГО МАСЛА, НАНЕСИТЕ НА ГУБЫ, ОСТАВЬТЕ НА 15-20 МИНУТ, СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ ТРЕСКАЮТСЯ ПЯТКИ? СМЕШАЙТЕ 1/2 СТАКАНА КАШИЦЫ ИЗ ФЕЙХОА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ КАМФОРНОГО МАСЛА И 1 СТ. ЛОЖКОЙ ЯБЛОЧНОГО СОКА. НАНЕСИТЕ НА ПЯТКИ НА 20 МИНУТ, СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

* Достаньте с полочки мед или поваренную соль и каждый раз, принимая душ, намазывайтесь одним из этих средств.

* Для лица сделайте медовую маску — нанесите мед тонким равномерным слоем на кожу и полежите, расслабившись, 10-15 минут, после чего смойте теплой водой.

* Соль прекрасно помогает избавиться от морщинок на коже шеи. Растворите 2 ст. ложки поваренной соли в 1,5 стакана теплой кипяченой воды, смочите в растворе марлю, слегка отожмите и приложите к шее на 3-4 минуты. Смойте теплой водой и нанесите на кожу шеи питательный крем.

* Отекшим глазам помогите с помощью картошки. Отварите ее в кожуре, остудите до теплого состояния, разрежьте и приложите картофельной мякотью к закрытым векам на 30-40 минут. Если есть время и желание, то сделайте маску посложнее. Смешайте 1 натертую сырую картофелину, белок 1 яйца и 1 чайн. ложку сметаны. Нанесите на кожу век и лягте, расслабившись, на 15-20 минут. Снимите маску влажным ватным тампоном и окончательно смойте ее прохладной водой, стараясь не растягивать при этом кожу век.

* Воду, в которой варился вымытый картофель, не выливайте — используйте ее для приготовления ванночек для рук. Подержите в теплом отваре кисти рук 10 минут, промокните руки полотенцем и нанесите на кожу жирный крем.

* Огурцы незаменимы для отекших глаз и увядающей шеи. Положите по кружку огурца на каждый глаз или разложите разрезанные огурцы на марле и приложите их к коже шеи. Через 20 минут снимите огурцы и при необходимости нанесите подходящий вам крем.

* Разотрите 1 ст. ложку с верхом творога с 1 чайн. ложкой соли и 1 чайн. ложкой сахара, добавьте 1 ст. ложку сока петрушки и 2 ст. ложки кашицы из натертого сырого картофеля. Размешайте и добавьте по 1 чайн. ложке молока, меда и касторового масла. Еще раз хорошо перемешайте. Если масса получится жидковатой, можно для густоты добавить толокна или сухого детского питания. Нанесите эту маску на очищенное лицо на 20 минут, а затем смойте теплой водой и нанесите свой крем. С отбеливающей целью повторяйте маску 1-2 раза в неделю в течение месяца. Еще лучше — пользуйтесь этой маской постоянно.

О. А. Головко, врач-косметолог

Выпадают волосы

● Смешайте касторовое масло поровну с 96%-ным спиртом, нанесите на корни волос. Через 1-2 часа вымойте голову и ополосните волосы водой, в которую добавьте лимонный сок или уксус (1 ст. ложка на 1 л воды). Процедуру проводите 1 раз в неделю в течение 2-3 месяцев.

● Добавьте к 50 мл касторового масла 3-6 капель лимонного сока, подогрейте смесь на водяной бане до 40-42°С. Вотрите смесь в кожу головы, наденьте полиэтиленовый пакет и укутайте шерстяным платком. Через 2 часа волосы вымойте и ополосните подкисленной водой. Процедуру выполняйте 1-2 раза в неделю.

● Смешайте 2 ст. ложки касторового масла с 2 ст. ложками лукового сока. Смесь вотрите в корни волос, укутайте голову полиэтиленовым пакетом и махровым полотенцем, держите 30-40 минут, затем вымойте голову.

«Эвалар» – марка №1 в России!

Эвалар «Фитолакс» – фруктовый ключ от всех запоров

Функциональные расстройства кишечника, а проще, запоры – это проблема, с которой в той или иной степени сталкиваются многие. Если эта проблема коснулась и вас – принимайте «Фитолакс»!

- «Фитолакс» - натуральное нелекарственное слабительное средство с фруктовыми компонентами. Сочетание абрикосового мусса и лекарственных трав в одной таблетке оказывает естественную помощь кишечнику.
- Фруктовые жевательные таблетки «Фитолакс» приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

*По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №69/107/10 от 15.10.2009.
СвГР №77.99.23.3.У.12778.11.06. БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О возможных противопоказаниях читайте в инструкции. Реклама.

РЕКЛАМА. С. 147

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Сыну 29 лет, инвалид II группы (ДЦП в легкой форме), немного заикается. Высшее образование. Без вредных привычек, скромный, самостоятельный, полностью сам себя обслуживает. Любит работать в огороде. Для создания семьи хотелось бы познакомить его с доброй, самостоятельной девушкой до 33 лет, без психических отклонений, можно с каким-нибудь физическим недостатком, желательно без детей, жительницей Белгородской или близлежащих областей.

Ирина Николаевна Грачева, Алексеевка, Белгородская обл., тел. 8-951-149-03-09

***

47 лет, русский, без вредных привычек. Живу в частном доме в Московской области (в 1,5 часа езды электричкой от Москвы), работаю в Москве. Буду рад познакомиться с доброй, хозяйственной женщиной 30-40 лет, без вредных привычек и с серьезными взглядами на жизнь.

Иван Пантелеевич Печкинов, д/в, г/п, Можайск, Московская обл., 143200, e-mail: ivan19622007@yandex.ru

***

50 лет, инвалид III группы. Спокойный, добрый, мягкий. Не пью, веду здоровый образ жизни, работаю. Познакомлюсь с неполной женщиной. Согласен на переезд.

Валерий, п/п 1499 087943, Алексеевка, Белгородская обл., 309857

***

55 лет, рост 160 см, вес 60 кг, русский, стройный, без вредных привычек, не судим и не женат. Живу в селе. Познакомлюсь с женщиной 50-55 лет, ростом 155-160 см, не склонной к полноте, желательно из сельской местности, согласной на переезд ко мне, можно инвалидом III группы. Не люблю обмана и предательства.

Василий Петрович Артемов, д/в, с. Мордовские Юнки, Торбеевский р-н, Мордовия, 431036

***

56 лет, рост 172 см, инвалид III группы, одинокий, спокойный, добрый, без вредных привычек, женат не был. Есть дом, не богат. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой, доброй, ласковой, серьезной, понимающей женщиной, которая будет согласна переехать ко мне, III группа инвалидности не помеха. Пьющих, курящих, корыстных и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

А. Н. Рудаков, д/в, г/п, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

***

58 лет, вдовец, инвалид II группы, без вредных привычек, внимательный, заботливый. Познакомлюсь с женщиной, можно инвалидом, желательно жительницей Аткарска, Саратова или Пензы.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

71 год, военный пенсионер, щедрый, обязательный, без каких-либо проблем, детей нет. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной близкого мне возраста без детей.

А. В. Ильин, д/в, п/п 5600 222110, Пенза, 440034

ЖЕНЩИНЫ

Инвалид детства (ДЦП в легкой форме). Для создания семьи познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной 25-30 лет, инвалидом детства (парапарез ног), желательно жителем Ростовской области. Просьба молодых людей с другими заболеваниями не звонить.

А. А. Яковенко, Волгодонск, Ростовская обл., тел. 8-988-896-44-25

***

31 год, рост 150 см, вес 50 кг, инвалид II группы по общему заболеванию, вдова, русская, детей нет. Живу с родителями покойного мужа: своего жилья не имею. Среднее образование, работаю. Добрая, верная, общительная, серьезная, целеустремленная. Для серьезных отношений познакомлюсь с серьезным, трудоспособным, русским мужчиной 31-40 лет, инвалидом II-III группы, без вредных привычек, обеспеченным жильем в городе. При взаимопонимании возможен брак. Согласна на переезд. Судимых, психически больных и ради интереса прошу не беспокоить. Отвечу на подробное письмо с фото (верну).

Галина, д/в, п/уд. 015304019, Астана, Казахстан, 010008

***

31 год, рост 172 см, стройная, глаза карие, волосы русые, русская, без вредных привычек, детей нет. Люблю готовить, вязать, в общем, интересов много, веду здоровый образ жизни. Для серьезных отношений познакомлюсь со стройным, русским, без вредных привычек мужчиной 28-38 лет, ростом не ниже 180 см. Пишите, вкладывая конверт с обратным адресом и фото.

Елена, а/я 21, г/п, ст. Отрадная, Отрадненский р-н, Краснодарский край, 352290

***

36 лет, рост 170 см, вес 70 кг, по гороскопу Рак, без вредных привычек, работаю. Добрая, отзывчивая, надежная, хозяйственная. Живу в курортном городе. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, самостоятельным, непьющим, работящим, неревнивым русским мужчиной 37-46 лет, без жилищных проблем, который хочет создать крепкую, счастливую семью, жить в мире и согласии. Предательство и измену не приемлю. Легкомысленных, мошенников, из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

И. В. Вятютнева, д/в, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

***

39 лет, рост 167 см, вес 70 кг, инвалид II группы по общему заболеванию, без вредных привычек, приятной внешности, высшее образование. Замужем не была, детей нет. Добрая, домашняя. Познакомлюсь с порядочным мужчиной высокого роста до 45 лет, инвалидом, без вредных привычек, который не способен обидеть женщину. Не терплю ложь, измену и жадность. Хочется дарить тепло своей души и быть любимой.

Надежда, Волгоградская обл., тел. 8-904-414-24-70

***

48 лет, рост 164 см, вес 78 кг, симпатичная, порядочная, без вредных привычек и материальных проблем. Живу с дочерью, есть внучка. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, надежным мужчиной до 55 лет, среднего телосложения, не злоупотребляющим спиртным, интересным в общении. Пишите. Приезжайте в гости.

Галина Анатольевна Головонева, д/в, п/уд. 020542159, Тараз, Жамбылская обл., Казахстан, 080007

***

54 года, рост 160 см, стройная. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 50-60 лет, без вредных привычек, с нормальной психикой, любящим домашних животных.

Татьяна, д/в, г/п, п/п 549627, Славгород, Алтайский край, 658820

Из почты «Айболита»

Господи, если бы вы знали, как я хочу семью! Мне только и надо: любить и быть любимым

АЙБОЛИТ

24 года, инвалид II группы (шизофрения). Я обычный русский парень. Есть одна вредная привычка — курю. Мне запретили работать. Но так хочется иметь семью. Неужели на этом моя жизнь закончилась? Недавно я повредил позвоночник, и мама запретила мне даже ведро с водой поднимать. Ну и как теперь жить?

Детство у меня было тяжелым. Отец был постоянно пьяным. За мной смотрела какая-то чужая бабушка. Я был еще малым, когда родилась сестра. Ее не стало, когда мне было 3 года, она выпала из окна. Папа винит в этом меня, в тот момент в комнате находился только я. Но ведь не моя же вина в том, что взрослые оставили окно открытым! Потом родились близнецы, но и они погибли: врачи не усмотрели. Мы жили тогда в Курском районе. Родители решили уехать в Казахстан. Там жить стало еще хуже: то света нет, то воды, да еще очень сильные морозы. Лучше бы я там замерз! Когда мне исполнилось 7 лет, родился младший брат Дима. Слава богу, он жив и здоров и с ним все хорошо. Димку воспитывал я, потому что мама с папой были на работе. Через 4 года семья уехала к родственникам, в деревню Березовку, Калужской области. Там мне было хорошо, я завел друзей. Жаль, что прожили недолго. Папа нас бросил, и мы с мамой вернулись к ее родителям. Теперь мы живем в своем двухкомнатном домике. Я повзрослел, ушел служить в армию, там и случился первый приступ. Комиссовали. Отлежал месяц в больнице и на 2 года забыл о приступах. Потом они начались снова. Дали инвалидность. Я в отчаянии! Хочу познакомиться с девушкой, можно инвалидом, как и я. Господи, если бы вы знали, как я хочу семью! Думаю, что смогу полюбить. Мне-то только это и надо: любить и быть любимым.

Евгений Шпак, ул. Колхозная, 157, с. Уваровское, Курский р-н, Ставропольский край, 357854

Не могу иметь детей, а значит, не могу быть счастливой

АЙБОЛИТ

Мне 41 год, рост 175 см, вес 100 кг. Не могу иметь детей, а значит, не могу быть счастливой. 23 года я жила с ошибочным диагнозом, но поменялся врач, и я узнала правду. Оказалось, у меня была непроходимость маточных труб после воспаления. Но это же не бесплодие! Появилась надежда стать матерью. Кардиолог пока не разрешает делать операцию. Может, кто-нибудь знает какие-то травы для решения моей проблемы? Гинеколог, которая вернула меня к жизни, ушла в декрет, а другим я не верю. Годы идут, не хочется быть одинокой. Может, среди читателей «Айболита» есть мужчина, который не испугается моего диагноза, моей полноты и станет моей второй половинкой. Так тяжело возвращаться домой, где тебя никто не ждет. Рядом с собой хочу видеть человека честного, преданного, смелого и сильного духом. Хочу, чтоб в моем доме появился хозяин, а вместе с ним и счастье. Я сильная, но с одиночеством справляюсь с трудом. Ноги домой не идут, руки ничего не хотят делать, хоть я не лентяйка, но делать все только ради себя одной не могу и не хочу. Если мужчина будет ко мне хорошо относиться, отплачу вдвойне, все для него сделаю, главное, чтобы это было взаимно. Не прощу измены, не терплю альфонсов. У мужа на шее сидеть не собираюсь, работаю, не богатая. А каким будет наш общий дом, будет зависеть от нас двоих. Знать бы, где она, моя половинка.

P. S. Каждый человек имеет право на счастье, любить и быть любимым. Если бы в наших отношениях было меньше лжи, выгоды, измен, то одиноких людей было бы меньше. Давайте уважать друг друга, не пользоваться ради прикола или выгоды одиночеством другого человека. Бог все видит, и это все рано или поздно вам вернется.

Ирина, п/п 0104 517829, Рубцовск, Алтайский край, 658210

Стихи наших читателей

БОЮСЬ ДЫШАТЬ, ЧТОБ ЧУВСТВА НЕ СПУГНУТЬ

Я окунаюсь в этот мир,
В мир без печали и тревоги,
Мне нужен ты, лишь ты один,
В мечтах с цветами на пороге.

С тобой мне хорошо, приятно,
С тобою крылья
за спиной растут,
Что с нами будет — непонятно,
Боюсь дышать, чтоб чувства
не спугнуть.

Нас Боже свел в вершинах неба,
Чтоб были вместе я и ты,
Чтобы душа от счастья пела
И мир был полон красоты!

Анастасия, Алтайский край

НО ПАМЯТЬ ЮНОСТИ ЖИВА, ХОТЬ И СЕДАЯ ГОЛОВА

Давайте вспомним молодость
И отодвинем старость,
Ведь жить на белом свете
Немного нам осталось.

Я помню первую любовь,
В 16 лет кипела кровь!
Теперь и он уже старик,
И головою вниз поник.

И кажется волшебным край,
Где я впервые полюбила.
Тебе сказала: «Уезжай!»,
Измены не простила.

И вспоминаю я парнишку,
Что полюбил меня уж слишком.
Мы разошлись, моя вина,
И разделила нас стена.

Теперь ты тоже старичок:
Болит спина, болит плечо.
Так хочется, чтоб был живой
Учитель мой, любимый мой!

Ну а теперь семьдесят два,
Но помню теплые слова,
Воспоминанья —
праздник мой...
Как хорошо быть молодой!

Хотелось бы взглянуть на миг!
Нас возраст быстро
всех настиг,
Теперь уж надо все простить,
Обиду в сердце отпустить...

Дай бог, чтоб жизнь
у вас сложилась,
Как у меня все получилось,
Но память юности жива,
Хоть и седая голова.

Людмила Семеновна Быкадорова, Волгоград

Спасибо! История любви

В любовь и счастье нужно верить

Низко кланяюсь читателям «Айболита» и всем, кто создает нашу дорогую газету. Жизнь закружила меня так, что забыла сказать спасибо «Айболиту» за мое счастье.

Я — Татьяна Николаевна Воронцова из Краснодара, может быть, кто-то из читателей меня и помнит. В свое время рецепты от недугов разных присылала, письма о жизни писала, стихи. Всего мне тогда хватало в свои 65 лет: дети взрослые, самостоятельные, четверо внуков — чем не счастье! Только после того, как младшую дочь выдала замуж, стало сердечко тосковать. Захотелось тепла, понимания и любви. Да, этого чувства хочется и нам, старикам! Я 20 лет вдовой прожила, дали детей сделала все, что могла. Вот и захотелось для себя у судьбы счастья получить.

Пять лет назад написала в рубрику «Познакомимся?». Требований не выдвигала, ультиматумов тоже, как некоторые женщины пишут. Получила почти мешок писем со всех концов России и даже стран СНГ. Было много разных писем: и от инвалидов, и от дедушек, которым садовник в юбке нужен был или сиделка...

Длились мои поиски три года. Скажу откровенно, не надеялась даже, что найду своего мужчину. Радовалась уже тому, что появилось много друзей и знакомых через эту переписку. Я помолодела, наверное, лет на десять, о больных ногах забыла. Жизнь стала похожа на калейдоскоп событий. Хочу передать привет Светлане и Георгию (брату с сестрой) Смирновым из Татарстана. Подружились случайно: Света хотела меня со своим одиноким братом познакомить, но не знала, что у него уже есть женщина, уж больно он скрытный был. Слово за слово, и мы стали общаться, созваниваться, а потом и друг к другу в гости начали ездить. В поисках счастья я объездила всю Сибирь и нашла-таки его. Единственного и любимого Петечку. Написал письмо, позвонил раз и тут же прислал деньги на дорогу, а следом письмо: «Приезжайте, Танечка, в гости. Я пирогов напеку. На озеро сходим, ухи наварим, картошку в костре запечем...» Господи, от этих строк таким теплом повеяло! Я сломя голову на вокзал бросилась, купила билет и поехала из Краснодарского края в Прибайкалье, в неизвестное село Курумкан. И там меня встретил мой будущий муж! Не ожидала, что меня встретит мужчина моей мечты. Меня, пухленькую пенсионерку, совсем не красавицу, примет и полюбит такой мужчина. Петенька военный, на пенсии, вдовец, давно искал такую, как я. Вот и сошлись наши дорожки под старость. Уже два года живем душа в душу. Я каждый день молю Бога о том, чтобы счастье наше длилось еще не один десяток лет.

Женщины, милые! Не отчаивайтесь. Поймите, в любовь и счастье в любом возрасте нужно верить. Только изменив отношение к своему прошлому, вы сможете построить свое будущее.

Татьяна Николаевна Орловская, с. Курумкан, Бурятия

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

Из почты «Айболита»

Вы ненавидите всех людей — своих, чужих, в том числе и Бога

Для Ольги из Ростовской области, автора письма «Ненавижу себя за то, что я женщина!» («Айболит» №15 за 2010 г.).

Читаю некоторые письма, и становится смешно и горько. Да, разные судьбы у людей. Тяжело пришлось вам, Оля. Одно но: вы ненавидите всех людей — своих, чужих, в том числе и Бога. Но прежде всего виноваты мы, люди, а Господь только указывает нам путь к истине и дает терпение. За это надо его благодарить. Еще одна причина вашего отчаянья — усталость. Вы как ломовая лошадь, отсюда и нервные срывы. У меня тоже были подобные ситуации. Четыре раза выходила замуж и расходилась. Мужики обижали моих дочек, пили. А вот с последним мы прожили 10 лет. Не пил, да и к детям вроде относился как к своим. Но как только дочки стали взрослеть, гулять не пускал, руки стал прикладывать. Старшую дочь с палкой встречал, когда она возвращалась домой. На младшую как-то замахнулся, но старшая дочь прикрыла ее собой. Это его и остановило, дочь рассказала, что лицо у него было белое, взгляд бессмысленный. Произошло это, когда я на работе была. Сначала я все терпела. Но у меня начались проблемы со здоровьем, участились сердечные приступы. Часто лежала в больнице. Ну какое тут лечение, когда дома такое творится! Однажды я не выдержала и сказала: «Все, хватит, уходи!» И он ушел к матери. А когда мать умерла, он позвал меня жить к себе. Но со мной тогда жили мои старые родители. Надо было их досматривать, я не смогла оставить стариков одних. О том, что мы снова не сошлись с последним мужем, не переживала. Ни одна женщина не пропала без мужа, а здоровье только крепче становится. Я, например, перестала болеть, работаю в огороде, за внуком присматриваю, собаку и кошек своих кормлю — мне некогда размышлять о мужчинах. Вот и ты научись жить мирно с людьми, не проявляй гнев, не разрушай себя.

Желаю всем крепкого здоровья! Не унывайте, люди, как бы вам ни было трудно! На то она и жизнь, чтобы быть в заботах, помогая беспомощным и больным.

Наталья,
Саратовская обл.

Не могу забыть любимую

ГОВОРЯТ, ВРЕМЯ ЛЕЧИТ. НО РОДНЫХ И ЛЮБИМЫХ ЛЮДЕЙ ЗАБЫТЬ НЕВОЗМОЖНО! ДУША БОЛИТ И ПЛАЧЕТ...

Пять лет прошло, как похоронил свою любимую жену. Невозможно передать, что творилось в моей душе в тот день, когда ее не стало. Болью это трудно назвать. Те, кто пережил смерть любимого человека, поймут меня...

Казалось бы, прошло пять лет, и можно было начать жить заново, ведь мне только 59 лет... Но не могу. Тяжело. Ведь столько вместе с моей любимой супругой было пережито! Мы любили друг друга! Я счастливый человек, потому что не каждому Бог дарит возможность испытать это чувство, такое глубокое и чистое, чувство, которое мы с женой пронесли через всю нашу жизнь. Сколько счастья и радости мы приносили друг другу! Боль вылилась вот в такие строки.

О, как неистова тоска!
О, боль в груди моей какая!
И, словно камень извлекая,
Мне разрывает грудь больная,
Тоской израненной душа.
А крик какой — глухой, протяжный,
И хрип из горла, стон глухой,
Стою у края бездны страшной,
Ополоумевший, безумный,
Окаменевший и немой.

К счастью, жива еще моя мама, ей 86 лет. Когда умерла жена, может, от тоски и безысходности, а может, от желания забыться и отвлечься, я стал писать стихи. Все они посвящены моим любимым женщинам — маме, жене и дочери. Я, может, долго еще бы не решался вам написать, но в №15 «Айболита» прочитал стихи Ларисы Германовны Гордеевой из Саратова «Легенда ты, а может быть, мираж». Зацепили они меня, растревожили душу. Может, и мои стихи кому-то помогут, поддержат, ободрят в трудную минуту.

Это высшее бескорыстие —
Счастье жизни ловить стихом
Или где-нибудь под листьями
Течь холодным лесным ручейком.
Кто пройдет — припадет и напьется,
Кто услышит стихи — оживет,
Новой жизнью, любовью наполнится,
Новым светом, огнем заживет.
Кто в отчаянье — руку протянет,
А кто захочет услышать совет,
Под живою водою воспрянет
И по-новому глянет на свет.
И под каплями стиха хрустального,
Под его животворной водой
Не останется лика печального,
Новой жизнью
И вновь заживет!

Работаю на ответственной должности и всегда стараюсь помочь людям. Когда они пытаются меня благодарить, я всегда говорю: «Ты отдашь мне свой долг тем, что поможешь другим людям в меру своих сил и возможностей. А когда тебя придут благодарить за это, ты скажи им эти самые слова». Хорошие дела начинаются с малого, и эти маленькие, тоненькие ручейки добра рано или поздно сольются в бурный поток. Добрых, отзывчивых людей должно быть много на нашей земле.

Ю. Б. Бородин, с. Покойное, Ставропольский край

Я отпустила его, потому что очень любила, потому что он тоже человек и имеет право выбора

Для Варвары из Самарской области, автора письма «Боль, такая боль...», она не может простить мужу измену, но продолжает с ним жить («Айболит» №12 за 2010 г.).

Муж после почти 30 лет нашей семейной жизни тоже загулял. Я отпустила его официально, потому что очень любила, потому что он тоже человек и имеет право выбора, хоть и тем самым местом. Варюша, милая, ты очень хорошая женщина! Лучше один раз хорошенько поплачь и похорони память о нем, иначе так и не вылезешь из болезней. Не наша вина, что в свои 50-60 лет мы, простите, ищем клитор на пупке. Такое было время. А сейчас минет сделать — как воды напиться. Молодежь выросла на сексуальных (порнушных) фильмах. И ваш, и мой муж подсели на эту приманку, как на наркотик. Они же по природе ленивые кобели. Зачем идти к проституткам, когда такая же стерва каждую ночь под боком. Конечно, перед детьми стыдно за отца-предателя. Им еще надо помочь на ноги встать. В вашей истории виновата только стерва, которая затащила его в постель. Поверьте, он все равно уйдет к ней, только мучиться будете долго оба.

После нашего развода прошло 5 лет — достаточно, чтобы одуматься и вернуться. Но я так и не дождалась. Поэтому с чистой совестью обращаюсь к вам, мужчины! Если вы нагулялись или овдовели и в свои 50-55 лет (но можно и старше) готовы к серьезным отношениям, пишите. Живу одна в нормальных условиях, пенсионерка, переехать тоже не против.

Светлана, д/в,
Пенза, 442130

■ В ОШИБКЕ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ ЕСТЬ ВИНА МУЖЧИНЫ.

■ ЕСЛИ ХОТИТЕ УЗНАТЬ НЕДОСТАТКИ ЖЕНЩИНЫ, ПОХВАЛИТЕ ЕЕ ПЕРЕД ПОДРУГАМИ.

Жуть!

Адское «счастье»

НЕПОВИНОВЕНИЕ МУЖУ СТОИЛО АФГАНКЕ УШЕЙ И НОСА.

Новое лицо в прямом смысле этого слова показала миру 19-летняя Айша, которая на днях получила награду «Отважное Сердце». В прошлом году ее муж отрезал ей нос и уши за попытку сбежать из дома. Врачи сделали девушке новое лицо.

История Айши кажется невероятной дикостью, но в Афганистане это если не норма, то, по крайней мере, не из ряда вон выходящее. Когда девушке было 12 лет, отец пообещал бойцу Талибана, что отдаст дочку ему в жены в счет уплаты долга. Однако семейная жизнь оказалась адом — девушку держали в хлеву вместе с животными и регулярно избивали. Айша попыталась сбежать, но неудачно. В наказание супруг отрезал Айше уши и нос. Когда дело было сделано, Айшу бросили умирать в горах. «Я даже не поняла, что произошло, было такое ощущение, что нос полон холодной воды», — рассказывает афганка.

Несмотря на серьезные ранения, девушка смогла добраться до дома своего дедушки, а уже оттуда отец отвез ее в одну из американских больниц. Каждый раз, когда Айша смотрит в зеркало, она вспоминает о тех ужасах, которые творились с ней на родине. Однако, несмотря на увечья, она смеется.

Положение женщин в Афганистане уже давно беспокоит ООН. Только 2% жительниц страны имеют паспорт, остальные же не имеют никакого документа, подтверждающего их гражданство и юридический статус, 85% женщин Афганистана не умеют читать и писать.

Для вас, мусью

Началась охота на мужиков

ЧТОБЫ ОКОЛЬЦЕВАТЬ МУЖЧИНУ, ДАМЫ ГОТОВЫ НА МНОГОЕ. МУЖЧИНАМ ЖЕ НУЖНО ПОДУМАТЬ, ГОТОВЫ ЛИ ОНИ К ЖЕНИТЬБЕ.

Мужчина не должен жениться, не подумав как следует и не до конца осознавая свои чувства. Может, конечно, этот брак окажется счастливым. Но все же лучше разобраться в себе, прежде чем принимать окончательное решение. К сожалению, многие молодые люди женятся по странным причинам.

Устал сопротивляться. Бывает, что девушка начинает атаковать парня, показывать свою любовь. Парень в конце концов или соглашается, или беременность подруги ускоряет события. Но тут нужно понять, что движет женщиной. Если она постоянно жертвует собой ради вас, отправьте ее сначала к психотерапевту, а лучше вместе сходите. И только потом уже в загс. Это будет по-мужски.

Ради продолжения рода. Вроде все уже есть, нужны наследники. И мужчина женится на первой же женщине, которая от него забеременела. И счастлив, кричит на весь аул: «У меня скоро сын будет!» Но на жену как на личность ему наплевать. Что она чувствует — неважно. Чего замораживаться чувствами инкубатора? Детей давай рожай! И напрасно. Такое бездушие однажды папашам так откликнется — мало не покажется.

Свадьба ради свадьбы. Это женщины ходят в загс ради белого платья и лимузина, а мужчины не говорят о своих тайных желаниях. Но многие мужчины с болезненным самолюбием устраивают пышное празднество на несколько дней ради чествования себя. Это такой способ поднять свою самооценку. Еще пару месяцев после свадьбы всем сообщает: «Я женился!» Но когда наступает семейная жизнь, он оказывается не готовым к ней. И семья разваливается.

Чтобы успокоить родителей. Иногда молодых людей толкают к незрелому браку любящие родители, которые начинают пилить лет с 20. «Когда женишься?» И свадьбу готовы оплатить. Юноша идет на поводу. А не надо. Жениться никогда не поздно. Это должно быть только ваше решение.

Боюсь, что моя дочь никогда не найдёт счастья и останется старой девой

Не знаю уж, к кому и обратиться за советом. Моей дочери Оксане 36 лет, а с мужчинами она все еще не встречается. У нее внешность этакой замужней матроны, имеющей как минимум двух детей, — высокая, крупная, с тяжелым взглядом. Как будто уже столько всего пережила, а на самом-то деле сущее дитя! Она очень добрая, но стоит заговорить о мужиках ее словно подменяют. Жизни не знает, а кричит, что все они козлы! Да разве так можно! Я растила ее без отца, душу ей отдавала, а она так поступает со мной. Говорю ей: «Ради меня хоть замуж выйди, внуков хочу понянчить!» А лет пять назад она даже вены себе резала, когда я привела к нам домой сына своей знакомой. Хороший мальчик... Так Оксанка его матами послала из дому. В жизни она обычная женщина, приветливая, добрая, ответственная...

Когда ей было 23 года, она и ее подруга общались по работе с двумя парнями. А потом парни пригласили их праздновать вместе Новый год. Девчонки оживились: салатики готовили, наряды себе подбирали, прически делали. После праздника Оксана вернулась злая: «Им одного надо! Все мужики одинаковые!» Оказалось, что подруга переспала с одним из парней, а другой приставал к Оксане. Впоследствии подруга вышла замуж за того парня, а Оксана с ней рассорилась, посчитав предательницей.

Временами дочь очень переживает из-за своего одиночества, считает, что все дело в лишнем весе, ужасно комплексует. Я ей говорю: «Ты посмотри, какие уродины есть среди замужних! Не во внешности дело!» Не слушает, периодически морит себя голодом, сидит дома после работы и слезы льет. Никуда не выгонишь. Знакомиться по объявлениям не желает ни в какую: «Что я, ущербная, что ли?» Боюсь, что она снова сорвется и начнет вены себе резать. Говорит недавно: «Мама, для чего я живу?» А я думаю, как же так я ее воспитала, ведь сама же замуж выскочила в 18 лет?! Ну и что, что с ее отцом разошлись? Бывает! Ох, боюсь, что дочь останется старой девой...

Валентина Романовна Польская, Ижевск

Любовь «спотыкается» пять раз

Психологи определили несколько критических периодов в семейных отношениях

1. Первый кризис начинается спустя восемь месяцев после свадьбы. На этом этапе многие пары не выдерживают «бытовухи». Оказывается, что муж мастерски раскидывает по углам носки, жена не моет за собой посуду...

2. Через 2,5 года гормонов счастья вырабатывается меньше, сексуальное влечение к партнеру падает. Хочется острых ощущений и новых приключений.

3. Еще один переходный период — 4 года. Обычно за такой период семейство успевает обзавестись детьми. На постельные утехи времени не остается. Мужчины ищут приключения на стороне. Что посоветовать? Искать новые способы времяпрепровождения, которые бы были интересны обоим.

4. На седьмом году жизни семьи бунтовать начинает супруга. Дамам становится ясно, что лучшие годы прошли. Жена пытается разнообразить свою жизнь чем-то кроме дома и детей. Мужья же не согласны с этим.

5. Осталась последняя, не менее опасная преграда — 12 лет совместно прожитой жизни. Казалось бы, столько лет вместе, столько вместе повидали, и все равно развод. Причина: «Мы ожидали большего друг от друга». Дети выросли, и многие думают: а почему бы не попытаться начать все сначала? И пытаются...

Намотай на ус

● В браке важно смирение — как результат понимания. Все знаки гороскопа совместимы! Просто в сложных случаях мужу и жене придется прикладывать больше усилий, чтобы понять друг друга.

● Если мужчину не подталкивать к принятию какого-либо решения, он будет раздумывать годами. Но многие жены боятся: а вдруг муж обидится на это и уйдет? Так лучше пусть уйдет сейчас, чем через 10 лет: у вас будет больше молодости и сил, и нервы будут целы.

● Если взаимоотношения с мужем на грани развода, не идите за советом к друзьям и знакомым. Когда вы скажете им, что собираетесь развестись, их реакция будет вполне предсказуемой. Они будут давать вам советы, исходя из своего жизненного опыта. Самый лучший советчик — ваш внутренний голос, голос вашего сердца.

Стихи наших читателей

И БУДЕТ ПАХНУТЬ ХЛЕБОМ МНЕ ДОМАШНИМ...

Мне кажется, что в гости
ты ушла,
Придешь — и будет все
как прежде,
Откроешь дверь и скажешь:
«Я пришла», —
В родной, привычной
всем одежде.
Потом с тобой мы сядем
у окна,
И будет пахнуть хлебом
мне домашним,
Тем, что в печи сама
ты испекла
Субботним светлым
днем вчерашним.
Ты для меня пекла,
и суп варила,
И каждый день в окно
смотрела и ждала,
А материнская твоя
любовь и сила
Мне в трудную минуту
выжить помогла.
Как горько знать,
что больше нет тебя!
И у стола сижу сама
я у пустого,
И не могу простить
сама себя,
Что я не сберегла
мне человека дорогого.
Так обнимала ты меня
в последний раз
И так смотрела вслед
машине уезжавшей,
Как будто знала:
не увидишь больше нас.
Ты, мамочка, была
такой уставшей!
Катились слезы из твоих
любимых глаз,
А сердце мое кровью
обливалось.
До смерти твоей, помню
как сейчас,
Тебе пожить полмесяца
осталось.

Татьяна Ивановна Гаврилова, Россошь, Воронежская обл.

СУДЬБУ ДЕЛИТЬ НИ С КЕМ НЕ СТАНУ

Скрипело красное крыльцо
О том, что счастья
в жизни мало.
И небо звездное дышало
Холодным воздухом в лицо.
Слизала кошечка со дна
Тарелки вкусную сметану...
Судьбу делить ни с кем
не стану.
Уже закончилась она.
И лишь когда настало утро,
То показалось — воробей
Со мною весело и мудро
Судьбою делится своей.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

МУЖЧИНЕ ВСЕГДА НУЖНА ЖЕНЩИНА: КОМУ-ТО КАК НЯНЯ, КОМУ-ТО КАК ГОРНИЧНАЯ И ЛИШЬ НЕМНОГИМ – КАК ЛЮБИМАЯ.

Знаете ли вы, что...

Во многих странах мира отмечается День бабушек, например, в ноябре в Италии, в январе — в Польше, французских бабушек будут чествовать в марте. Как это происходит? В гости к бабушке приезжает вся родня, бабушку усаживают во главу стола, чествуют и дарят подарки, а если бабушка в праздничный день захочет прикупить себе что-нибудь из одежды, то почти в каждом магазине ее ждут солидные скидки, а в турфирмах могут предоставить бесплатные путевки. Вообще в европейской семье бабушки пользуются неприкасаемым авторитетом. В отличие от наших бабушек, они бескорыстно подарки внучатам не делают, если и дарят, то приговаривают, что за подарки надо будет рассчитаться в будущем, заботясь о бабушке. Подрастающему поколению уважение к старикам прививается чуть ли не с молоком матери. Западные бабушки 2-3 раза в год отправляются в путешествия, а дома коротают вечера за партиями в покер. Жаль, что в России Дня бабушек нет. А ведь наши бабушки заслуживают праздника как никакие другие на свете.

«Тошно мне, милая! Тоскую! Нет здесь души, только боль стариковская...»

Пишу, и слезы из глаз катятся. Месяц назад мою соседку по площадке — 80-летнюю бабулю — племянники сдали в дом престарелых. Приехали на машине, силком вытащили бабушку, которая умоляла их: «Детоньки, не надо, ну я ж еще живая!» Мы, соседи, пытались остановить «детонек», да куда там, они нас отпихивали и посылали куда подальше. Позвонили в милицию, а там сказали, что это дела семейные, родственники сами решат. Господи, что ж делается на свете! Бабушка — чудо. Мужа похоронила, детей тоже, внуков нет, остались только племянники. Она даже не знала, как они живут. Пока были силы, обходилась без помощи, а потом мы ей стали помогать: то в магазин сбегаем, то в аптеку. Женщина была необыкновенной души, таких мало. Год назад она сообщила, что о ней родственники вспомнили, радовалась как ребенок. Жена одного из племянников начала приносить ей раз в неделю продукты. Мы хотели радоваться за нашу бабушку, но неспокойно как-то на душе было.

...Зимой она упала и повредила шейку бедра, долго лежала, и та же жена племянника ухаживала за ней. Потом соседка отписала дом на этого племянника, оформили документы. Бабушка встала на костыли, но мы заметили, что в ее глазах больше нет радости. Все чаще она нам говорила: «Помирать мне пора, девоньки! Не нужна я тут!»

...Жалко! Как можно? Не чужие люди — родственники. Дом получили, так досмотрите уже старушку, ведь тетка она вам! Говорили, что там ей будет лучше, там врачи, такие же бабули, будет с кем поговорить... Но через месяц бабушка умерла. Когда я ее навещала в последний раз, она сказала: «Тошно мне, милая! Тоскую! Нет здесь души, только боль стариковская...»

Галина Новикова, Сызрань

Ещё та проблема — *Вредная привычка*

Хочется выпить — съешь конфетку

ГОВОРЯТ, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДО 50 ЛЕТ НЕ ЗАБОЛЕЛ АЛКОГОЛИЗМОМ, ТО ВРЯД ЛИ ЗАБОЛЕЕТ, НО... ВСЕ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ.

Миф 1. Бокал вина на ужин вряд ли превратит человека в алкоголика... Не совсем так. Бывает, «бывший» алкоголик может лет 10-15 не пить, а потом попробовать выпить рюмку — и снова уходит в запой. Однако, если взрослый человек употребляет не более 100 г водки в день (для женщин — 50 г), то это даже полезно и продлевает жизнь на 10 лет. Такая доза снимает стресс, остерегает от инфаркта миокарда, сосудистых заболеваний. Но у нас если пьют, то бутылками, и сокращают свою жизнь на 10-15 лет.

Миф 2. Бутылочка пива в день к алкоголизму не приведет. Одна может и не приведет, но если пить ежедневно по одной бутылочке, то можно заработать алкогольную зависимость. Пиво гораздо опаснее водки — нагрузка на печень намного больше, в несколько раз быстрее начинается цирроз.

Миф 3. Кодирование вредит здоровью. Вредит, если человек сам к этому приходит. Кодирование от запоя — разновидность гипноза. Врач закладывает программу «не пить!». Запускаются механизмы самооздоровления. Но если человек нарушает установку, мозг может отреагировать непредсказуемо. Врачи предупреждают о возможных последствиях.

Миф 4. «Подшивание» — яд для организма. Да. И этот метод можно назвать радикальным в борьбе с алкоголизмом. Когда «подшитый» пьющий человек начинает злоупотреблять, в его организме образуется яд, который не так отравляет организм, сколько осложняет работу органов, вызывая обострения хронических заболеваний.

Миф 5. Из запоя человека можно вытащить самим. Ошибка. Без врача не обойтись, особенно если запой тяжелый. Нельзя подсыпать пьянице никаких медикаментов без доктора! Самое важное в этот период — очистить организм от токсинов. Единственное, чем можно помочь, дать пригоршню активированного угля и обильное сладкое питье. Глюкоза стимулирует печень, очищение проходит быстрее.

Для тех, кто готов сам отказаться от алкоголя. Смешайте 1 ст. ложку березовых почек и 2 ст. ложки корневища родиолы розовой. Засыпьте эту смесь в пол-литровую бутылку из темного стекла, залейте доверху хорошим коньяком и настаивайте в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая, затем процедите. В обед пейте по 1,5 ст. ложки этой настойки за 20-30 минут до еды. Курс лечения — месяц. Это средство постепенно вызывает все большее отвращение к алкоголю.

Г. Т. Стариковский, врач-нарколог

У АЛКОГОЛИКОВ ТЯГА ВЫПИТЬ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК СИЛЬНЕЕ. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ: У ЧЕЛОВЕКА ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ УВЛЕЧЕНИЕ, ЧТОБЫ ОН ОТВЛЕКАЛСЯ ОТ ПЬЯНКИ, ПОЛУЧАЛ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ...

ЕСЛИ НА КАМНЕ НАПИСАНО «НАЛЕВО ПОЙДЕШЬ — КОНЯ ПОТЕРЯЕШЬ, НАПРАВО ПОЙДЕШЬ — ЖЕНУ ПОТЕРЯЕШЬ...», ТО УБЕДИСЬ, ЧТО ЭТО ПИСАЛИ НЕ ЖЕНА И НЕ КОНЬ.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ, НЕВРОЗОВ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ШИЗОФРЕНИИ, АЛКОГОЛИЗМА
т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (ост. м-н "Ленин") www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ.
РЕКЛАМА

Пчеловодческое хозяйство Горного Алтая «Нектар» предлагает вам здоровье от природы — натуральные, экологически чистые продукты собственного производства, какими они и должны быть.

Природа совершенна и самодостаточна, нет яда без противоядия. Вылечиться — умение, не болеть — мудрость. Пчела при наличии качественного меда не знает болезней. В этом будущее медицины, именно это мы вам и предлагаем.

ЭКСТРАКТ ОГНЕВКИ (восковой моли)

Первым открыл ее лечебные свойства великий русский ученый, лауреат Нобелевской премии И. И. Мечников в 1869 году. В наши дни исследованиями огневки занимается ряд институтов. Но годы идут, а болезни не ждут. Кошмар для пчеловода, восковая моль питается самыми отборными пчелопродуктами, что и обслуживает ее потрясающую целебную силу. Экстракт огневки содержит все 16 аминокислот, необходимых человеку, цинк, магний — самый ценный минерал на земле — и многое другое. Организм, насыщаясь, сам себя лечит, укрепляя иммунитет, необходимый для борьбы с любым заболеванием, без малейших побочных эффектов. Кто это сделает лучше? Не случайно среди наших клиентов растет процент докторов, в том числе и высшей категории, вышедших на пенсию, умудренных многолетним опытом — кто более компетентный и строгий судья? Клятва Гиппократа так и гласит: «Не навреди!» Экстракт огневки, растворяя холестериновые бляшки, не допускает развития атеросклероза, инфаркта, инсульта и так далее, реабилитирует людей, перенесших эти заболевания. Прекрасные результаты при гипертонии, ишемии, миокардитах, эндокринных заболеваниях. Нормализуя функцию простаты, существенно повышает сексуальное влечение. Замечают даже туберкулезные каверны, не говоря о прочих легочных заболеваниях. Недомогание, частые простуды, грипп и так далее — первые признаки ослабленного иммунитета. Его восстановление избавляет даже от застарелых болезней, с которыми смирились, махнули рукой. Даже ни на что не жалующийся человек чувствует прилив сил, ясность ума и ярко выраженное чувство облегчения, омоложения.

100 мл — 550 руб.

НАСТОЙ ПРОПОЛИСА

Прополис — клей, бальзам, мощное бактерицидное средство и стимулятор иммунитета. Благодаря ему на теле пчелы нет микроорганизмов, и она является самым чистоплотным насекомым на земле. Высокоэффективен при туберкулезе, прочих легочных инфекциях, эндокринных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, также зарубцовывается даже язва, не говоря уже о гастритах и прочем.

500 мл — 450 руб.

НАСТОЙ ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА

Пчелиный яд, гепарин, гепароиды, биогенин, магний и прочие в хитиновом покрове пчел подавляют воспалительные процессы, стабилизируют кровяное давление, параметры крови, эластичность сосудов, предупреждая сосудистые патологии сердца, мозга и другие. Применяется при мастите и панкреатите, варикозном расширении вен, суставных заболеваниях, артрите, тромбофлебите, простатите, аденоме.

400 мл — 290 руб.

НАСТОЙ ЗОЛОТОГО КОРНЯ (родиолы розовой)

Мощный психостимулятор, адаптоген, в этом качестве сильнее женьшеня, лезвея, элеутерококка, нормализует артериальное давление, останавливает развитие лейкопатоза, показан при сексуальных расстройствах у мужчин, аменорее, неврозах и физическом истощении, реабилитации тяжелобольных, когда регенерирующие и защитные силы организма подавлены или исчерпаны, при астеническом состоянии, бессоннице, старческой немощи, раздражимости, различных неврозах, гипотонии, вегетососудистой дистонии, при повышенной умственной, физической, стрессовой нагрузке.

500 мл — 480 руб.

НАСТОЙ КОРНЯ КРАСНОЙ ЩЕТКИ (родиолы четырехраздельной)

Применяется при гинекологических заболеваниях: миоме, эрозии шейки матки, эндометриозе, мастопатии, болезненных нерегулярных циклах, токсикозе, опухолях различной этиологии; при анемии, лейкозе, снимает спазмы сосудов и так далее.

500 мл — 460 руб.

ПАНТОКРИН (настой пантов марала)

В Японии, Китае, Корее — эликсир жизни и долголетия. Является сильнейшим парафармацевтиком — адаптогеном, по целебному воздействию относится к высшей категории. Оказывает благотворное действие и предупреждает болезни, насыщая организм внутренней энергетикой, замедляет процессы старения, восстанавливает и усиливает инстинкт продолжения рода, репродуктивную функцию мужчин и женщин, противоаллергическую активность, умственную деятельность. По-настоящему эффективное средство питания, оздоровления костной и хрящевой ткани при артрите, артрозе, остеоартрите, остеопорозе, ревматоидном артрите, болезни бехтерева и многом другом.

500 мл — 980 руб.

МУМИЕ

Применяется при переломах, травмах, ожогах, суставных заболеваниях, тромбофлебите, заиканий, гнойных ранах и язвах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, радикулите, ревматизме, простатите, аденоме, геморрое и других.

200 г — 390 руб.

РЕКЛАМА С 12

Высылаем наложенным платежом с инструкциями:
(стоимость продукта + почтовые расходы).
тт.: 8-963-199-05-85, 8-963-510-73-23.
649171, Республика Алтай, Турочакский р-н, с. Дмитриевка,
ИП Соколовский Олег Николаевич ОГРН 310604723600017. Не является лекарством. Сертифицировано.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Советы опытного огородника

Капуста любит анекдоты, а помидоры — музыку

Огурцы и морковь лучше всего растут, если за ними ухаживают немолодые женщины со спокойным характером. Они не выносят шума, скандалов, от этого они растут уродливыми и безвкусными. Часто овощи вырастают уродливыми, если в доме беспрестанно плачут дети или сильно пьют мужчины.

Лук и чеснок обожают девушек, которые не пользуются косметикой. Любой запах или яркий цвет одежды приводят их в ступор, и они становятся менее сочными и ароматными.

Укроп, петрушка, эстрагон и другие пряные травы, наоборот, предпочитают мужское общество. Причем не важно, какого мужчина возраста. Тогда они вырастают не только более душистыми, но и дольше не вянут.

Кабачки, тыквы и патиссоны любят полных людей, все равно какого пола и возраста.

Капуста, как никакой другой овощ, любит общение. Наши предки, заготавливая ее в начале октября, устраивали веселые праздники — капустники, поэтому, наверное, у них квашеная капуста получалась вкуснее, чем нынче. Наши предки, занимаясь капустой, разговаривали с ней, рассказывали анекдоты. Чтобы капуста уродилась, к ее прополке и поливке нужно привлекать малышей.

Помидоры урожатся, если два часа ежедневно будут слушать музыку. Это особенно важно, когда помидоры пророщиваются до высадки на подоконниках.

Константин Добров, агроном

Просто свиньи какие-то!

Свинки этой породы очень популярны сейчас в Европе. Их охотно раскупают любители домашних животных, несмотря на высокую цену. Новорожденные детеныши — размером с чашку, но и повзрослев, они большими не вырастают — не более 40 см. Как говорят люди, которые занимаются их разведением, за этими свинками легко ухаживать — они смирные и очень чистоплотные.

Такой случай

НЕМЫСЛИМО СИЛЬНЫЙ МАЛЫШ

Пятилетний мальчик, проживающий в Италии, попал в Книгу рекордов Гиннесса из-за физической силы, немыслимой для ребенка. Маленький Джулиано выполняет упражнения со штангой, начиная с двухлетнего возраста. Он может 10 минут ходить на руках с грузом, зажатым между ногами. Чудо-ребенок чуть ли не с самого рождения ходит в спортзал вместе с отцом, папаша не видит в этом ничего плохого. Врачи, однако, с этим не согласны: по их мнению, такие физические нагрузки вредны растущему организму.

ЧЕРЕПАХЕ ПРИДЕЛАЛИ НОЖКИ

Год назад домашней черепахе, лишившейся передних ног, ветеринары сделали протезы из... ножек для мебели. Черепахе Лакки на прогулке енот откусил ноги. Ее хозяйка хотела усыпить черепаху, но Лакки, отталкиваясь задними лапами, не собиралась сдаваться — ползала. В ветеринарной клинике ей сделали операцию. Сейчас черепаха уже вернулась домой и быстро приспособилась к новым ножкам.

НА СОВЕСТИ БАНДЫ 60 ЧЕЛОВЕК

В Перу поймали четырех охотников. Их подозревают в убийстве десятков людей. Из тел убитых они извлекали жир и другие ткани и продавали косметическим салонам. Бандиты заманивали ничего не подозревающих людей выгодными предложениями о работе, а затем убивали их, а жир продавали по 15 тысяч долларов за литр.

Очень интересное письмо

Неделю ждала смерти

Авось пригодится

А она все не шла. И я попросила дочку принести подшивку газеты «Айболит». Начала искать рецепты, лечиться травами, всякими настойками.

4 ноября был праздник иконы Казанской Божьей Матери. Расскажу, что произошло со мной. Случай связан с этой иконой. В конце 1990 годов у нас с мужем было большое хозяйство и машина. Мы возили продавать молочные продукты на рынок. И вот однажды стою на рынке, возле меня женщина тоже торгует сметаной. Стоим-стоим, а к нам никто не подходит, даже не спрашивает, почем сметана. Соседка моя и говорит: «А почему не продается сегодня сметана? Потому что большой праздник иконы Казанской Божьей Матери». Я подумала и говорю: «Вот если бы кто-нибудь подошел ко мне, я бы сметану так отдала, чтобы помянул и наших родных». Только это сказала, как вижу, из-за угла женщина приближается в белом платке и с сумкой советских времен. Подозвала ее к себе, спрашиваю: «Бабушка, у вас есть пустая баночка?» А она: «А зачем?» — «Сметаны налью, чтобы помянули и наших родственников». — «Моя детка, — отвечает, — я уже ее вкуса не помню!» Дала я ей сметаны и поехала домой.

...Шли годы. Умер мой любимый муж. На третьем году после смерти мужа я заболела. Все тело налилось жидкостью, отекли ноги и живот. В Ростове сделали операцию. Четыре дня подержали в стационаре и на пятый день выписали, даже швы не сняли. Сказали, что у меня цирроз печени, а сестру предупредили, что умру на днях. В последнюю ночь, которую я провела в больнице, мне приснился сон. Подходит женщина и говорит: «Не в ту больницу тебя привезли...» Дома пробыла неделю. На шестой день опять стала скапливаться жидкость. Отвезли в районную больницу. Лучше не становилось, хотя принимала дорогие лекарства. Прошло 20 дней, и я попросила лечащего врача выписать меня домой. Сказала: «Поеду умирать». Он даже обрадовался моему решению, потому что не знал, что со мной делать.

Приехала. Кожа на ногах начала лопаться от отеков, из трещин сочилась жидкость. Я почти не ела, одни сухари и кефир. Дочери наказала, что и как делать, когда умру. К смерти все приготовила. Лежала с неделю, ждала смерти, а она все не шла. И я попросила дочку принести подшивку газеты «Айболит», выписываю его с 1996 года. Начала искать рецепты, лечиться травами, всякими настойками. Куда я только ни писала, все, что требовалось для лечения, мне высылали. И вот однажды снится мне сон. Лежим мы в больнице в голубых халатах, а возле нас ходят медсестры в белых халатах. Одна небольшого роста, красивая, подходит ко мне и говорит: «Ты не умрешь. Я буду за тобой присматривать...» Утром просыпаюсь, а на столе газета. На ней изображение той самой женщины, что со мной ночью во сне разговаривала. Оказалось, это Казанская Божья Матерь. И я продолжила еще усерднее лечиться травами, а от докторов отказалась. Ноги перестали отекать, но в животе оставалась жидкость. Снова в больнице ее откачали, предупредив, что это меня не спасет. «Какая разница, от чего я умру», — ответила им. После этой процедуры привезли в палату, положили на кровать. Лежу и чувствую, кто-то стоит у изголовья. Наверное, смерть. Рядом моя сестра, пришла, чтобы за мной ухаживать. Думаю, не буду ее расстраивать, умру молча. Но наутро проснулась.

Приехала домой. Жидкость почти не шла через дренажную трубку, значит, ее там не было. А через два месяца снова ноги начали наливаться и болеть. К тому же на животе появилась грыжа. Поехала к хирургу, потребовала убрать. «Умрешь на столе», — сказал он. «Ну и что? — ответила я. — Какая разница, где и когда я умру?» И он мне сделал операцию. И вот второй год я живу нормальной жизнью. Стала ближе к Богу, молюсь, никогда не ругаюсь черными словами. Начала петь, до болезни участвовала в художественной самодеятельности.

За все то, что я прошла, благодарна иконе Казанской Божьей Матери. Ходила в церковь. Мне сказали, что надо отслужить молебен. И я это сделала. Мне 67 лет, живу одна. У детей и внуков свои семьи. И еще каждый день молюсь за здравие наших районных врачей. Благодарна за то, что они мне продлили жизнь! Разумеется, с Божьей помощью. На этом заканчиваю свое письмо. Всем желаю здоровья, счастья и любви! Храни вас Господь!

Лидия Ивановна Кривоносова, х. Коврино, Ростовская обл.

Приметы

* Самая неприятная примета для водителя — сбить собаку. Если такое произойдет, надо срочно избавиться от машины: продать и купить другую, иначе вас ждут сплошные аварии.

* Если в начале дня продавец поругается с покупателем, то к концу дня обязательно выявится недостача.

* Если первый покупатель расплатился крупной купюрой и сдачу пришлось собирать по соседним отделам, это предвещает большую удачу в торговле. Особенно если покупатель — мужчина.

* На рынке вообще не принято отпускать первого клиента без покупки, независимо от того, женщина это или мужчина.

Пригодится

Болит спина? Свяжи корсет

Шерстяные повязки помогают при радикулите и болях в спине.

Их носят постоянно. Некоторые страдальцы даже спят в шерстяных вещах. Очень полезна шерстяная одежда при заболеваниях почек и печени. Людям, страдающим носовыми кровотечениями, помогает одежда из заячьей и верблюжьей шерсти. Чтобы не раздражалась кожа, вещи из грубой шерсти лучше надевать поверх хлопковой или льняной одежды.

Ёшкин кот!

Привет из прошлого

Дожили...

ЧТО В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ЛИШНЕЕ, НЕНУЖНОЕ? ОТ ЧЕГО МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ?

Аппендикс. Когда-то червеобразный отросток слепой кишки был резервуаром для накопления целлюлозы и участвовал в кроветворении, вырабатывая белые кровяные тельца — лейкоциты. Когда человек стал употреблять менее грубую пищу, аппендикс утратил свое значение и превратился в гнездо инфекции, приводящей к операции.

Ни к чему сегодня и шейные ребра. Поперечные отростки седьмого шейного позвонка в определенных положениях и при нагрузках давят на сосудисто-нервный пучок. В результате возникают боли, избавиться от которых можно лишь с помощью операции. Да и сам лишний шейный позвонок, хотя и делает шею длиннее и изящнее, нам совсем ни к чему.

Копчик. У животных он переходит в хвост. Большинству млекопитающих хвост позволяет сохранять равновесие при быстром движении и защищаться от кровососущих насекомых. Но в теле человека копчик абсолютно лишний. Более того, травмы копчика настолько болезненны, что приходится прибегать к обезболивающим блокадам.

Неуместные заросли волос. Брови, борода, усы — вторичные половые признаки у мужчин, а также обросшие волосами грудь, спина и конечности. Порой эти заросли причиняют беспокойство и женщинам.

Мурашки по телу. При ознобе и в стрессовых ситуациях мы ощущаем, как по телу «ползут мурашки». Это тоже привет из прошлого: так наши ощетинившиеся предки встречали незваных гостей. Мурашки — это вегетативная реакция мышц, поднимающих волосяные луковицы. Чем больше волос на теле, тем ощутимее «ползание».

Зубы мудрости. У современных людей они вырастают поздно. И факт их появления вовсе не означает, что их хозяин стал умнее. Когда-то давно эти зубы участвовали в перетирании грубой пищи, а теперь годятся только для того, чтобы быть рассадником кариеса. Правда, их нередко используют зубные протезисты при установке больших мостов.

Откуда в нашем теле столько всякого бесполезного хлама? У науки есть объяснение всем этим излишкам. Половину лишних органов она называет неразвитыми, утратившими свои первоначальные функции. А другую половину — унаследованными от предков человека: горилл, орангутангов и шимпанзе. Однако у наших еще более далеких предков аппендикс вообще отсутствует, нет у приматов и ушных мышц. Выходит, ненужных органов у наших предков нет... Нелогично.

Все лишние органы, которые только есть в нашем организме, появились благодаря «коктейлю» из генов инопланетян и обезьяны. Кстати, подтверждением этой гипотезы является отсутствие однозначного ответа на вопрос: почему геном человека содержит 223 гена, не имеющихся у его предков. Это до сих пор не укладывается ни в одну теорию. Кстати, о возможности существования планеты Нибиру говорит недавнее открытие японских ученых. Они вычислили, что по окраине Солнечной системы блуждает загадочная планета Х.

Оригинальную гипотезу, объясняющую эти противоречия, предложил знаменитый исследователь непознанного, американец Захария Ситчин. Помимо девяти известных, в нашей Солнечной системе есть еще одна планета — Нибиру, которая приближается к Земле раз в 36 столетий. Ее обитатели впервые высадились на нашей планете предположительно 445 тысяч лет назад. Уже тогда их цивилизация намного опережала нашу нынешнюю. Истощив свои природные ресурсы, для разработки природных запасов Земли на нее высадили партию поселенцев. Шло время, и труд в шахтах Земли надоел пришельцам. Правители Нибиру решили вывести им замену — полуобезьяну. При помощи генной инженерии получили то, что хотели: современного человека — гибрид полуобезьяны и пришельца. Именно этим ученый объясняет, почему не в течение 2 миллионов лет, а вдруг в одночасье человек занялся охотой и сельским хозяйством, а затем и металлургией.

Но пришельцев с планеты Нибиру ждала неприятная неожиданность. Люди начали быстро размножаться и расселяться. К тому же они были абсолютно неуправляемы и агрессивны. Так что их дальнейшее использование в качестве рабов для разработки земных недр стало невозможным. Тогда пришельцы решили уничтожить свое неудавшееся творение, воздействуя на планету мощным энергетическим импульсом, который поднял огромную волну, затопившую всю сушу. Однако нашлись те, кто предупредил людей о грядущем потопе и помог спешно построить большой корабль. На него взошел самый умный из тогдашних людей — Ной, прихвативший каждой твари по паре.

Бог в помощь

Икона святого Пантелеймона

ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ И ИСЦЕЛЕНИИ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ДЕТСКИХ НЕДУГОВ.

Святой Пантелеймон жил в III веке в Никодимии (Римская империя) во времена страшного гонения на христиан. Силой молитвы Пантелеймон мог исцелять болезни, перед которыми были бессильны самые опытные врачи того времени. К Пантелеймону за исцелением обращалось множество людей. Его дару завидовали другие врачи. Они донесли императору-язычнику о христианской вере его придворного целителя. После жесточайших пыток он был обезглавлен.

МОЛИТВА

Святый великомученице и целителю Пантелеимоне, Бога милостиваго подражателю! Призри благосердием и услыши нас, грешных, пред святою твоей иконою усердне молящихся. Испроси нам у Господа Бога, Емуже со Ангелы предстоиши на небеси, оставление грехов и прегрешений наших: исцели болезни душевныя же и телесныя рабов Божиих, ныне поминаемых, зде предстоящих и всех христиан православных, к твоему заступлению притекающих: се бо мы, по грехом нашим люте одержимы есмы многими недуги и не имамы помощи и утешения: к тебе же прибегаем, яко дадеся ти благодать молитися за ны и целити всяк недуг и всяку болезнь; даруй убо всем нам святыми молитвами твоими здравие и благомощие души и тела, преспеяние веры и благочестия и вся к житию временному и ко спасению потребная, яко да сподобившися тобою великих и богатых милостей, прославим тя и Подателя всех благ, дивнаго во святых, Бога нашего, Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь.

Ёшкин кот!

МАЛЬБОРО ПРОТИВ ПЕРЕКУРОВ

Частная компания, расположенная в городе Омске, приняла на работу собаку, чтобы помочь сотрудникам бросить курить. Вместо того чтобы устраивать перекур, служащим предлагается выходить на прогулку с коккер-спаниелем по кличке Мальборо. Директор компании считает, что пес занимает особое положение в коллективе, помогая снизить уровень напряжения, и уже невозможно вообразить, как бы фирма без него работала. Между прогулками Мальборо отдыхает на диване в кабинете директора.

ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ...

Богдан Зотов из городка Курганинска взял с собой на рыбалку 10-летнего сына. С первой же поклевки мужику удалось поймать щуку. Он горделиво показал рыбу своему сыну, а затем бросил ее в ведро. Однако жалостливый мальчишка тайком от отца выбросил добычу обратно в реку. Когда Зотов-старший обнаружил пропажу, то едва не отметелил отпрыска. Но экзекуция не состоялась — вновь задергалась удочка, и рыбак рванул к воде. На крючке опять была щука, пасть которой засверкала на солнце. Оказалось, что блестит золотая цепочка. Богдан осторожно потянул за нее и выудил из рыбы массивный старинный кулон. После чего он уже сам отправил рыбину «домой». Все-таки щука их с лихвой отблагодарила. В том, что это была «та самая», Богдан ничуть не сомневался.

НЕ ИГРАЙТЕ, ПАПЫ, В ПРЯТКИ

Житель Воронежа Дмитрий, развлекая своих детей игрой в прятки, не придумал ничего лучшего, чем залезть в стиральную машину!

Неудивительно, что выбраться из нее самостоятельно глава семейства не смог. На крики детей, обнаруживших отца в ванной, собралась вся семья. Родным пришлось вызвать на помощь спасателей. Каково же было их изумление, когда они обнаружили человека, погруженного по грудь в бак для стирки белья! Пробывший в заточении более часа папаша по освобождении заявил, что намерен ввести запрет на игры с небезопасными предметами домашнего обихода.

Для вас, мадам

Чтобы в доме царили любовь и покой. Распустите волосы (если они у вас длинные и вы их подкалываете), наденьте одежду без замков, булавок и пуговиц, встаньте лицом к двери и прочитайте девять раз вот такую молитву: «Знамением креста, нечистая сила, сокрушись! Огради, Господи, животворящим крестом. Двенадцатью замками замкни злодеям руки, зубы, завидущие глаза. Чтоб глаза не вытаращивали, ненависть не расточали, изо рта клятвы не выпускали. Господи, встань на помощь мне, рабе Божьей (имя), и моей семье. Поспеши, Боже, избавить меня, поспеши, Боже, ко мне на помощь. Пресвятая Троица, выгони злых, нечистых духов из моего дома, из моего семейства. И сердца наши освяти Духом Святым. Пресвятая Богородица, спаси нас. Иисусе, Сыне Божий, помилуй нас. Награди любовью сердца наши. Во веки веков. Аминь».

Сколько людей живёт на Земле?

За всю историю цивилизации на Земле успели пожить 100 млрд человек.

Тысячный год до нашей эры — 100 млн человек (это население нынешней Нигерии).

Начало нашей эры — 200 млн (сейчас примерно столько же людей живет в одной Индонезии). Скорость размножения — 10 человек в час.

Первое тысячелетие нашей эры — 300 млн.

Середина XVII столетия — 500 млн человек (это около половины нынешней Индии).

1804 год — 1 млрд. Скорость размножения резко увеличилась.

1927 год — 2 млрд.

1960 год — 3 млрд (демографический взрыв).

1974 год — 4 млрд человек.

1987 год — 5 млрд.

1999 год — 6 млрд.

Июль 2010 года — 6,8 млрд. Скорость размножения: каждую секунду рождаются 3 землянина.

2050 год — 9 или 12 млрд. И каждый третий из них будет пенсионером.

P. S. Когда на Земле будет жить 1 квадриллион человек, большинство людей поселятся в небоскребах в 2 тысячи этажей. Дневной свет станет роскошью. Земную поверхность покроют коллекторы солнечной энергии и отражатели, давая людям возможность контролировать солнечный свет и температуру. На 1 кв. км будет приходиться 2,5 тысячи человек.

«Эвалар» – марка № 1 в России![1]

Эвалар

Препараты «Форте» от компании «Эвалар» – почувствуйте разницу!

Что такое эффект «форте»? «Форте» - значит «сильно, в полную силу». Препараты «Форте» от компании «Эвалар» – это натуральные средства с усиленной формулой. В основе - хорошо знакомые всем лекарственные растения и незаменимые аминокислоты, но с повышенным содержанием активных действующих веществ - в несколько раз выше, чем в обычных настойках и таблетках! Кроме того, состав каждого препарата многократно усилен витаминами и микроэлементами, что позволяет целебным свойствам растений раскрыться и проявить себя в полную силу.

Почувствуйте разницу с препаратами «Форте» от компании «Эвалар»!

«Боярышник форте Эвалар» – усиленное питание для вашего сердца!

Боярышник для усиленного питания сердца и сосудов стали использовать еще в конце XIX века. Например, в современной Германии, как и во всей Европе, препараты на его основе – одно из самых популярных натуральных средств для укрепления сердечной мышцы и сосудов – с высокими суточными дозировками экстракта боярышника от 800 до 1200 мг в день[2]. В России дозировки экстракта боярышника в несколько раз меньше.

Компания «Эвалар» первая в России учла европейский опыт, предложив своим потребителям нелекарственный препарат «Боярышник форте» с высоким содержанием экстракта боярышника – 800 мг – источника флавоноидов и дубильных веществ. Такая «европейская» дозировка – в 800 мг в день – значительно усиливает питание сердца биологически активными веществами, что в свою очередь улучшает функциональное состояние сердца и сосудов. Попробуйте «Боярышник форте» от компании «Эвалар», и ваше сердце почувствует разницу!

Есть еще одно преимущество у «Боярышника форте Эвалар»: действие экстракта боярышника впервые усилено «витаминами для сердца» – калием и магнием. Их сочетание в одной таблетке с высокой дозировкой боярышника станет усиленным питанием для вашего сердца!

Сколько глицина нужно организму?

На Западе, где глицин широко используется как нелекарственное средство, успокаивающее и снимающее умственное перенапряжение, для приема рекомендуются высокие суточные дозировки – от 1000 до 2000 мг в день[3]. А дозы в 100 мг, как в России, приравниваются к плацебо.

Российская компания «Эвалар» выпустила новый нелекарственный препарат «Глицин Форте» с повышенной дозировкой. Попробуйте «Глицин Форте» от компании «Эвалар» с усиленной формулой и почувствуйте разницу!

В каждой таблетке «Глицина Форте Эвалар» в три раза больше действующего вещества – глицина (300 мг), поэтому он очень удобен в применении. «Глицин Форте Эвалар» дополнительно усилен витаминами группы В в таком комплексном сочетании, как они существуют в природе. Сочетание в одной таблетке глицина и витаминов группы В жизненно необходимо нашему мозгу при повышенных умственных и психоэмоциональных нагрузках.

Таблетки «Глицин Форте Эвалар» легко рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – уменьшению нервного напряжения и повышению умственной работоспособности.

«Пустырник Форте» от компании «Эвалар» сделает Вас хозяином своих эмоций!

Как стать хозяином своих эмоций? Как «обуздать» стресс, когда сердце не внемлет голосу рассудка, когда сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением? Как «подняться с колен», когда затяжная стрессовая ситуация приводит к полному упадку сил?

Если трудности не решаются быстро, и напряжение затягивается, принимайте «Пустырник Форте» от компании «Эвалар». В отличие от обычных настоек и таблеток пустырника «Пустырник Форте» производства «Эвалар» обладает высоким содержанием активных веществ (иридоидов, лютеолина), и в нем впервые действие пустырника многократно усилено «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6 (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции.

Дневное успокаивающее средство «Пустырник Форте» поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья. «Пустырник Форте» сделает Вас хозяином своих эмоций!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА С. 147

По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №01/107/10 от 15.10.2009

[2] www.eurpil.oxfordjournals.org

[3] www.worldhealth.net

СоГР №77.99.23.3.У.10550.12.08, СоГР №77.99.23.3.У.4005.5.06, СоГР №77.11.3.У.1088.10.09 БАДЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О возможных противопоказаниях читайте в инструкции. Реклама

Из почты «Айболита»

Стоит Светка на коленях и думает: «Кого куда надо бить?»

Мои друзья Света и Олег надумали как-то венчаться, причем на родине, где-то на западе Украины. А перед этим надо исповедаться. И вот пришли они в церковь на исповедь. Батюшка накрыл Светку подрясником, вопросы задает, грехи упоминает... Потом говорит:

— А теперь бей в грудь. (На исповеди надо бить себя в грудь, каясь.)

Светка стоит на коленях, накрытая батюшкиным подрясником, и думает, что до груди батюшки она не достанет. Ну, раз надо... Начинает к нему тянуться. Батюшка отходит на шаг, она подползает, он отступает, она подползает... В церкви уже слышен неуместный смех... Наконец батюшка восклицает:

— Да не меня! Себя бей!

Все, кто был в этот момент в церкви, загнулись от смеха.

Руслана П., Рязань

Ничего себе... сходила за газеткой

Выскочила я как-то раз мусор вынести да до киоска добежать — газетку купить. Все рядом с домом, так что выбежала в домашнем сарафане. Купила газету, возвращаюсь довольная как слон. Машины сигналят, мужчины шеи сворачивают. Польщенная таким вниманием, захожу домой. Мимолетный взгляд в зеркало, и у меня подкосились ноги! Мой веселый желтый сарафан был заправлен сзади в трусы! Рассказала об этом соседке. А та и говорит: «Так я видела тебя тогда». — «А что ж не сказала-то?» — «Мало ли, — отвечает, — может, ты специально».

Мария Ч., Чебоксары

■ ЧЕСТНОСТЬ — ЭТО НЕУМЕНИЕ ПРИДУМАТЬ ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ.

■ ЕСЛИ БУДЕШЬ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, УЗНАЕШЬ, КУДА ОНО УШЛО.

Лапша из писем читателей

Ненавижу жестоких людей! Моя б воля — собрала бы их в одно место, облила керосином и сожгла!
Елена С., Саратовская обл.

У меня есть двухлетняя с хвостиком дочка.
Ирина М., Уфа

Когда выходила замуж, готовить вообще не умела, учил муж. Научилась. Сейчас вот сижу, а он жарит рыбку.
Анна К., Хабаровский край

Обязательно пересчитываю пельмени при варке. Зачем — не знаю. Когда достаю, не считаю. Помню, это раздражало бывшую свекровь: мол, как их есть-то, считанные?
Нина С., Пермь

В нашем магазине лежат изделия из теста с таким удивительным ценником: «Пирожки жареные с гов. и свин.». Покупать не стала.
Марина В., Сочи

У меня есть диск, там пьяный Ельцин выводит песню про рябину, и слеза катится. Душевный президент был!
Алексей Е., Калужская обл.

Сосиска

Что мы едим вместо колбасы: шкурки, сою, красители разные? Наверное, поэтому вместо «Вуки-вуки» наблюдаются у нашего народа глюки-глюки...

— А ты знаешь, что в этом мясном продукте совсем нет мяса? — спросил Вошкин у своей супруги, подцепив вилкой расползшуюся при варке сосиску. — Так, ерунда всякая напихана.

— Я знаю другое: в твоей зарплате совсем нет денег! — парировала жена, шлепнув на тарелку Вошкина горку слипшихся макарон.

— Ну зачем же ты так, Маня, — наморщил лоб Вошкин. — Я вот давно замечаю, что в тебе практически совсем не осталось женщины.

— А в тебе? В тебе мужик остался? — возмутилась супруга. — Незыблемая пол-литра внутри, щетина снаружи. И все, весь твой джентльменский набор! И никакая «Вука-вука» тебе не поможет!

— А это потому, Маня, что жизни спокойной не стало, — простодушно заявил Вошкин. — Стрессы, обломы, тарифы ЖКХ... Опять-таки чем я питаюсь? Поэтому вместо «Вуки-вуки» наблюдаются глюки-глюки...

— Вот именно! — присела за стол супруга. — Квасишь, библиотеку всю на водку сдал, денег не приносишь...

— Обожаю, когда ты ворчишь... Я люблю тебя всей своей... Этой... Мань, дай, кетчуп.

— Держи, Санечек, — поставила на стол кетчуп жена. И с нахлынувшей на нее забытой нежностью положила мужу еще одну сосиску.

Ё-моё!

Рассказики

Поздно вечером возвращается из школы после собрания совершенно измученная учительница. Вдруг из-за угла выскакивает хулиган и говорит: «А ну давай часы!» Учительница смотрит на него долгим взглядом: «Нет, часы не дам! Бери классное руководство!»

***

Жена: «Ты сволочь! Негодяй! Мерзавец! Я от тебя ухожу! Между нами все кончено! Дай мне денег на билет, гад, я уезжаю к маме!» Муж протягивает деньги. Жена: «Подлец! А на обратный билет?»

Из жизни подкаблучника

Извини, любимая, споткнулся!

КАК-ТО ОДИН ЗНАКОМЫЙ МУЖИК, ВОЗМУЩАЯСЬ, ЖАЛОВАЛСЯ НА ЖЕНУ СВОЕМУ ПРИЯТЕЛЮ, ЧТО ЖИЗНИ, МОЛ, НЕ ДАЕТ...

— Ты представляешь, сегодня моя ненаглядная со следами бурной любви на шее пришла домой в полпятого утра!

— Ну и? — спросил его я.

— Мало того, что явилась в полпятого утра. Мало того, что подшофе. Мало того, что со следами любви на шее. Так она еще и заявила: «Если у тебя, дорогой, есть какие-то вопросы по поводу моего то ли раннего, то ли позднего (выбирай, как тебе удобнее) возвращения домой, тогда собирай вещички, вон в тот целлофановый пакет за сорок копеек и можешь быть свободным. Выход знаешь где!» Ты представляешь?! Это моя доля от нашего совместного имущества! Нажитого за пятнадцать лет совместной жизни! А потом еще и добавила: « А если, дорогой, у тебя нет ко мне вопросов, тогда бери газету и гоняй комаров! Пока я не усну...»

— И что ты выбрал? — просил его я.

— Ну как что? Я же ведь джентльмен! Конечно же гонял комаров!

Тот же знакомый при повторной встрече снова, возмущаясь, говорил мне:

— Ты представляешь! Занял у кума деньги на покупку машины. В обозначенный срок долг вернуть не смог! Кум для возврата долга нанял бандитов.

Во дают!

Пришли эти бандюги ко мне домой и давай меня под бурные аплодисменты кума дубасить... Прямо в прихожке моей квартиры. И вдруг раздается крик жены: «Мерзавцы! Сволочи! Негодяи! Что вы делаете?! Нелюди! Совести у вас нету. Как вы так можете?»

У меня аж сердце встрепенулось. Вот, думаю, какая у меня жена. Пришла на помощь. И тут жена говорит: «Вы что, не видите, что квартира после ремонта?! В прихожке новые обои?! А вы тут грязными ногами машете! Ведите этого козла на улицу. А квартиру нечего марать!»

Бандиты с сожалением посмотрели на меня и говорят: «Да, братан, повезло тебе с супругой...» А кум аж прослезился. Даже возврат долга отсрочил.

Но как-то раз все тот же знакомый, допив пивко и стукнув бокалом по столу, заявил:

— Все, баста! Хватит терпеть! Иду домой и выскажу в лицо своей обезьяне то, что я о ней думаю!

И пошел!

Открыв ударом ноги дверь своей квартиры, мой знакомый с гордо поднятой головой шагнул через порог! Но не успел новоиспеченный хозяин дома сделать и двух шагов, как из комнаты раздался строгий голос:

— Это ты, что ли, домой так громко возвращаешься? Рогами за дверь зацепился, что ли?

Подогнув колени, знакомый полушепотом ответил:

— Извини, любимая. Споткнулся... Извини, дорогая!

Владимир Якимцов

Мужские страдания

НЕТ НИЧЕГО ПОЛЕЗНЕЕ В ХОЗЯЙСТВЕ, ЧЕМ МУЖЧИНА, ЧУВСТВУЮЩИЙ СВОЮ ВИНУ.

Превесёлые вести

* Российские режиссеры объединились и сняли документальный фильм ужасов из жизни российского ЖКХ — «ЖЭК-потрошитель».

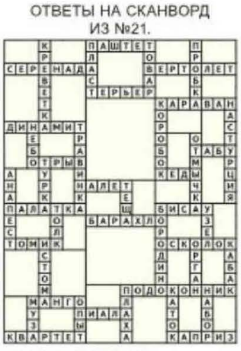
* Президент Медведев принял министра соцразвития Татьяну Голикову. Она рассказала президенту о планах борьбы с кризисом, а он ей — анекдот про блондинку.

* В свадебных агентствах России появились новые услуги: поломка авто по дороге в загс — 500 долларов; недопущение поломки авто по дороге в загс — 5 тысяч долларов. Оплата наличными.

* В Книгу Гиннесса внесли Федю, лицо тамбовской национальности, за то, что у него меньше всего в мире шансов попасть в эту книгу!

* Учительница русского языка и литературы, впервые прыгнувшая с парашютом, была потрясена, удивлена, крайне обескуражена, но вслух кричала по-другому.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №21.



■ НАЛИЧИЕ МОЗГА ПОРОЖДАЕТ ДВЕ ПРОБЛЕМЫ: ЧЕМ ЕГО ЗАНЯТЬ И КАК ЕГО ОТКЛЮЧИТЬ.

■ ДРУЖБА — ЭТО КОГДА МОЖНО НИ С ТОГО НИ С СЕГО ПРИЕХАТЬ К ЧЕЛОВЕКУ И ПОСЕЛИТЬСЯ У НЕГО.

Да разве теперь можно спать?

Улеглись муж с женой спать. Муж только подушки головой коснулся, так глаза и закрылись, а вот жена...

— Дорогой, ты спишь?

— Почти. Дремота наваливается.

— Фу! Как с тобой неинтересно. Хоть бы поговорил со мной.

— О чем?

— Проинформируй, что в мире творится, какие новости...

— Тебе телевизора мало, что ли?

— Его за день ни разу не включала. На работе минуты свободной не было.

— Ну слушай. Вертолет в тайге пропал. Третьи сутки найти не могут. Кроме того, был сильный пожар в тоннеле, ликвидировали, к счастью, быстро, но пострадавшие есть.

— Это все?

— Куда там! Торговое судно в Индийском океане из-за шторма потерпело бедствие. Волны в три этажа, и поэтому людей не удается эвакуировать. Ситуация критическая. Да, чуть не забыл! На юге вновь реки вышли из берегов, несколько поселков затопило.

— Много событий.

— Автобус с туристами опять в аварию попал. Что еще? Селевой поток на какую-то горную деревушку сошел... Люся, слышишь?

— Сквозь сон. У меня веки слипаются.

— Подругу твою сегодня встретил, Валентину Бигудеву. Она купила себе такое же платье, как и ты.

— Не может быть!!!

— Своими глазами видел. Сидит на ней замечательно. Ладно, спи, спокойной ночи.

— Какое тут спи?! Разве после такой кошмарной новости заснешь...

Сергей Казников

Ёшкин кот!

КРОЛИК РАЗ, КРОЛИК ДВА...

Одинокий пожилой американец приобрел себе прошлой осенью двух кроликов в надежде, что те скрасят его одиночество. Но, оказавшись в благоприятной обстановке, зверьки активно занялись размножением. Менее чем через год в доме уже жили 73 кролика, которые грызли мебель, полы и стены. Звери переваривали пищу быстрее, чем хозяин успевал за ними убирать. В итоге мужчина просто сбежал из собственного дома и обратился в организацию по защите животных. В настоящее время все грызуны помещены в питомник-распределитель.

БЕЗБАШЕННАЯ МАМАША

Жительница Эссентуков Мария Устинова решила совершить прыжок на восьмом месяце беременности. Купол парашюта едва только раскрылся, как беременная женщина поняла, что начинает рожать. С большим трудом она все же смогла сдержать потуги. Благо на земле дежурила бригада врачей. Через несколько минут после приземления приняли роды. Ребенок родился абсолютно здоровый.

ПОДБРОСЬТЕ В МИР ИНОЙ!

В столице Белоруссии недавно появились машины с пропусками «в иные миры», размещенными на лобовом стекле. Бумага стилизована под официальный документ администрации президента страны. И с первого взгляда документ не отличить от настоящего! Пропуск «в иные миры и пространства» дает водителю право «парковать управляемые и неуправляемые средства перемещения в настоящей галактике, во всех межпланетных системах, а также на спутниках и астероидах». Кроме того, автовладелец может «представлять человечество в глубоких глубинах космического пространства, а также подпространства». Реакция белорусского батьки на появление машин с такими пропусками пока неизвестна, но пропуска в «мир иной» пользуются популярностью.

Запустили мышку в баню...

Мне не нужен героин
И до фени кокаин.
Нам приятней с Манею
Секс, чем...

В коллектив пришел
Игнат —
И не стар, и не женат.
Познакомиться с ним
рад
Весь наш ткацкий...

Карлсон
занялся
извозом:
Возит емкости
с навозом.
И, как лайнер
настоящий,
Прицепил он
черный...

Вижу — дочь
«Плейбой»
листает.
«Что, —
спросил я, —
за позор?!»
Та спокойно
отвечает:
«Расширяю...»

Бабы бедами делились,
А потом развеселились:
Потихонечку в кагоре
Растворилось бабье...

Тяжело
в столице
ныне:
Лето жарче,
чем в пустыне.
Гастарбайтер
взял баул
И уехал
в свой...

Тепловозы
исчезают.
Опер голову
ломает:
«У кого же
есть мотив
Воровать...»

Если трезвый, наш
Алеша
Очень добрый
и хороший.
Но когда Алеша пьян —
Забияка и...

На утиную охоту
Мы поехали
в субботу.
Но добыча —
дребедень,
Хоть торчали
целый...

С мясом Мишка
круглый год,
Зверя, птицу в чаще
бьет:
У его сестрички
деверь —
Главный наш
районный...

Тем, кто учит воевать,
Нужно опыт перенять:
Бабы могут вмиг собрать
Многочисленную...

Где напился
я вчера?
Не припомню.
Но с утра
Рядом
женственно
храпело
Неопознанное...

Аты-баты,
аты-баты!
Мы гражданские
солдаты!
За беляш
насущный свой
Каждый день
идем мы в...

Черных дел
у Колькитьма —
Плачет
по нему...

Сколько люда
на планете
Пало жертвой
сигареты!
Эпитафия
всем им:
«Их сгубил
табачный...»

Бьет
фонтанчиком
вода.
Под землей
не без труда
Щелку я
в трубе нашел,
Заварил
прогнивший...

Быстро мчится
поезд скорый,
Заявились
контролеры.
Их увидев,
сразу сник
Взявший
зайцев...

Комендантский
час настал,
Дочь на улице
застал.
Штраф везти
за Машку надо,
Выкупать
родное...

Вся
общественность
гадает
И азартно
обсуждает:
Что на талии
у Любки?
То ли пояс,
то ли...

Повернется
время вспять,
Станут жуликов
сажать!
Казнокрады, —
дайте срок —
Упекут и вас в...

Муж надумал
бросить пить,
А жене
не нравится:
Кто же будет
говорить,
Что она...

Порошки
антивиагры
Разбирают
на ура,
Ведь гласит
реклама нагло:
«Чтоб
свалилась
с плеч...»

Мы в отечестве своем
Все по-разному живем:
Для одних —
кальян и яхта,
А другим — кайло и...

Дочь
за почтою
бежит,
В ящик лезет
прытко:
«Может,
в ящике лежит
От дружка...»

Ваня манны
с неба ждал,
И на темя плод
упал.
Жаль,
не пудинг...
То на грех был
кокосовый...

У Матвея
Маргарита
Необъятных
габаритов:
Ей на платье
бы ушел
Целый танковый...

ПО-НАСТОЯЩЕМУ КРАСИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ НУЖНЫ ТОЛЬКО ТРЕЗВЕННИКАМ И ТЕМ, У КОГО НЕТ ФАНТАЗИИ.

Завтра
праздник
отмечаем,
Будет ужин
и салют:
Мы с женою
доедаем
В брачной
жизни соли...

Обожаю
сладости!
И для пущей
радости,
Словно торт,
моя зазноба:
Сверху —
крем, пониже...

Не лентяй,
не идиот,
Но в любви
мне не везет.
Утешаюсь я
зато:
Тыщу
выиграл в...

Две овчарки заигрались,
А коровы разбежались.
Псов пастух ругает:
«Надо
Караулить лучше...»

Любка
стройностью
гордится:
На модель,
мол, я похожа.
А по мне так
чем кичиться?
Тело все —
скелет да...

Туфли-лодочки
смотрели
В магазине
с Катей.
За такую цену
смело
Я купил бы...

Детвора зимой на горке
Вдруг затеяла разборку.
Вниз катились все
клубком,
Превратившись
в снежный...

На меня жена шипит,
Теща смотрит, как удав.
Верно тесть мой
говорит,
Что у баб змеиный...

После тещиных
котлет
Стал мне
домом туалет.
Видно, некая
зараза
Прежде ела
эти...

Поутру
расторговавшись
И на радостях
набравшись,
Ходит пьяненьким
Назар,
Потешая весь...

«Ты зачем опохмелился,
А потом опять напился?!
Наберись-ка силы, друг,
И порви порочный...»

Долог волос, ум —
короток.
Не по нраву, братцы,
что-то
Мне девчонки, чья краса
Только длинная...

Фильм второй
про цокотуху!
Снова в плен
попала муха!
Был паук
в бронежилете!
Сериал
смотрите...

Очень
тщательно
наш Тит
За историей
следит.
Если ходит он
поддатый —
Значит, вновь
чего-то...

Наши парни
пошутили,
В баню мышку
запустили.
Вмиг
с потоком
мыльных
брызг
Двери вышиб
женский...

Если нет у вас
ботинок,
Ни к чему вам
гуталин.
Если нет у вас
машины,
Что вам цены
на...

У меня
подружка
плачет:
Вышла замуж
неудачно.
Утешаю я:
«Марин,
Первый часто
комом...»

Потерял бумажник
Боря.
Утешаем Борю в горе:
«Есть жилище и еда.
Значит, горе не...»

Ходит Фрол
чернее тучи:
Зуб больной
его замучил.
Удали, мужик,
причину,
И развеется...

Говорят, что от диеты
Из протертых овощей
Умер якобы
бессмертный
Легендарный царь...

Мальчуган
ходил по рынку,
Предлагал
квасу
из крынки,
Деловитый
карапуз
Заработал на...

Мы взялись
играть
с Маланьей
В дурака
на раздеванье.
В картах
Машка —
дилетант,
Через час
на ней лишь...

Говорил мне
военком:
«Раз ты стал
призывником,
То теперь,
дружок, изволь
Стричься
коротко, под...»

Хоть живу под
Краснодаром,
Не дают тут
манну даром.
Благодатный
это край,
Но не каждому
здесь...

Я на кухне вешал шторы,
На меня упал карниз.
Лежа вспомнил я
не скоро,
Где в квартире верх,
где...

Чтобы мужа распалить,
Надо рюмочку налить.
Хочешь ты признаний
пылких?
Тут нужна уже...

Нынче с пивом
постоянно
Мы жуем
сухую дрянь,
А вот раньше
по карману
Были вобла и...

Гороскоп с 3 по 16 ноября

Хотите перемен в жизни — действуйте!

ОВЕН Ни одно дело не удастся завершить до конца без сучка и задоринки, поэтому вас не будет критиковать только ленивый. Но старайтесь ни с кем не вступать в спор, спокойно выслушайте все и сделайте свои выводы. Что касается здоровья, то тут совет такой: не придумывайте себе болезни. Если что-то действительно беспокоит, сходите к врачу. Старайтесь не переохлаждаться, избегать сквозняков.

ТЕЛЕЦ Беспробудно-серая погода часто вызывает хмурые чувства. Постарайтесь избегать однообразия хотя бы в пище: чередуйте блюда, ищите новые вкусы. Пусть на вашем столе в эти осенние деньки будут блюда из болгарского перца, тыквы и других ярких овощей и фруктов. Они справятся с плохим настроением благодаря своему радостному цвету. Кроме того, в них много витаминов, которые укрепят иммунитет.

Поднялась температура, а таблеток под рукой нет? Вымойте несколько яблок, очистите их. Кожуру залейте кипятком, дайте постоять. Накройтесь одеялом и лежите, отхлебывая яблочный напиток.

БЛИЗНЕЦЫ Ваше не в меру отзывчивое сердце хоть иногда должно отдыхать от забот о близких. Расслабьтесь и, прежде чем предложить помощь, убедитесь, что ее будут рады принять, не то ваши благие намерения никто не оценит. Одевайтесь теплее и не перегружайте себя физической работой, иначе не избежите миозита. В случае, если почувствовали боль в мышцах, смешайте по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, залейте 1 стаканом воды, размешайте. Пейте по 2-3 стакана в день.

РАК Период сулит много интересных новостей, событий и встреч. Не поддавайтесь унынию, гоните из сердца прочь одиночество! Жалобы и нытье на несправедливую жизнь не помогут! Хотите изменить что-то в жизни — действуйте! Не сидите дома, выйдите на улицу. За порогом вас ждут новые знакомства с необычными людьми.

ЛЕВ Не пытайтесь объять необъятное. Звезды советуют вам выбрать из всех возможных целей одну, самую главную. Проблемы, связанные с деньгами, решайте постепенно, хорошо обдумывая каждый свой шаг. О здоровье. Берегите суставы, возможно обострение ревматизма, артроза, артрита и других суставных болезней. Для профилактики и снятия воспаления сложенную вчетверо марлю намочите в горячем молоке и сделайте компресс, меняйте его по мере остывания.

ДЕВА Острословам советуем не раскрывать рта и не подшучивать над людьми, попавшими в комическое положение. Кто много смеется — будет плакать. Эта примета актуальна как никогда. Вам захочется общаться только с теми людьми, которые умеют соглашаться и поддакивать. Однако таковых окажется немного, и вы будете пребывать в беспричинном унынии. Развеять его поможет вкусный ужин с родными людьми. Удивите их необычным блюдом.

ВЕСЫ Избыток эмоций способен превратить ноябрь в один из самых беспокойных для вас месяцев. Однако поверьте: отстаивать и завоевывать место под солнцем можно и без нервного напряжения. Прислушайтесь к этому совету, и тогда ваши домочадцы вздохнут свободнее, у них перестанет рябить в глазах от вашей суеты, а вы сами наконец забудете о бессоннице и мигрени.

СКОРПИОН Легкие облака могут нависнуть над вашими отношениями с кем-то из близких людей. Если отношения действительно важны, то знайте, что работу по разгону облаков предстоит выполнять именно вам. В выходные придется разбираться и в щекотливых ситуациях. Исключите любую двусмысленность, слова и поступки должны быть предельно ясны и вам, и окружающим.

СТРЕЛЕЦ Еще вчера вы томились от летней жары, а сейчас кутаетесь и прячетесь от осенней прохлады и с тоской смотрите в окно... На улице моросит холодный дождь... Зябко... Настроения работать нет и в помине? Организм испытывает стресс. В эти дни он может запросто дать сбой, и тогда на смену хандре придут насморк, кашель с першением в горле и температурой. В этом случае кашицу из 5 долек чеснока смешайте со 100 г сливочного масла, посолите и заправляйте картофельное пюре, намазывайте на хлеб.

КОЗЕРОГ Не начинайте новых дел, не покончив со старыми. Что касается здоровья, то под прицелом суставы, спина, позвоночник. Смотрите под ноги, возможны переломы, вывихи, растяжения. Для восстановления костной и хрящевой ткани при артрите, артрозе, остеопорозе, переломах, остеохондрозе и других суставных заболеваниях есть очень хорошее средство. Возьмите 1 кг свиных ушей или хвостов, залейте водой так, чтоб она была выше на 2 пальца, и доведите до кипения, а потом слейте. Добавьте через 2 л воды, немного посолите и закройте крышкой кастрюлю. Через 6 часов варки бульон процедите, снимите жир, остудите. Принимайте по 6 ст. ложек бульона ежедневно.

ВОДОЛЕЙ Вы ловите себя на мысли, что готовы соревноваться на любого, кто подойдет ближе чем на метр. Остыньте, иначе наломаете дров! Ни один человек не виноват, что в вашей душе полный раздрай. Сами довели себя до такого состояния. Не обсуждайте недостатки других, иначе от вашего брюзжания у людей закипят мозги.

РЫБЫ Не погружайтесь сразу в домашнюю работу с головой, займитесь только теми делами, которые не терпят отлагательства. Утром составляйте план на целый день и неукоснительно его придерживайтесь. Каждый час выходите на улицу, балкон или хотя бы смотрите в окно. Впереди ждут как печали, так и маленькие радости. Сохраняйте спокойствие, проявляйте терпение и берегите здоровье.

РАССКАЗИК

Пообещал дедушка купить внуку шоколадку. Приходит домой. Внук: «Деда, купил шоколадку?» — «Нет, внучек, сегодня некогда было». На другой день приходит: «Деда, купил шоколадку?» — «Нет, внучек, магазин был закрыт». На следующий день: «Деда, а где шоколадка?» — «Не было шоколада, только чупа-чупсы». — «Так хоть бы чупа-чупс купил...» — «Запомни, внучек, пока дедушка жив, ты будешь есть только шоколад!»

В следующем номере читайте:

✓ **Вы просили рассказать**
О ТОКСОПЛАЗМОЗЕ НУЖНО ЗНАТЬ ВСЁ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ КОШКА.

✓ **На приёме у травматолога**
«СКОЛЬЗКИЕ» ТРАВМЫ: К ЧЕМУ НАДО БЫТЬ ГОТОВЫМ.

✓ **Для тех, кому за...**
ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН. КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Такой случай

ЭХ, ЗЯТЁК, ЗЯТЁК!

У нашего знакомого есть теща. Старушка на все имеет собственную точку зрения и считает ее единственно верной. И вот зять колет дрова, теща подходит к нему, некоторое время наблюдает, пожевывая губами, а потом говорит: «Ня так ты делаешь!» Зять: «А как надо?» — «Ня знаю как, но ня так!»

Виктор П., Северодвинск

КАКОЙ-ТО НЕ ТАКОЙ...

Я работаю фельдшером в «Скорой». Вот как-то раз вызвали нас к дедку одному. Приезжаем. Осмотрели дедушку, вроде все нормально с ним. У родственников спрашиваем:

— Что ж случилось, что за повод к нашей встрече?

Ответ дочки:

— У него лицо сегодня какого-то розового цвета.

— А какое должно быть?

— Зеленое...

Георгий В., Невинномысск

«Буренка — мой рогатый друг, нас с нею знают все вокруг».

На фото: Владик Бакулин

Фото из конверта

Уважаемые читатели!

Собираетесь в деревню к родственникам, в лес, в горы — не забудьте взять с собой фотоаппарат. Ждем от вас новых забавных сюжетов из жизни вашей семьи. Лучшие обещаем опубликовать! Фотографии вы можете также отправлять по электронной почте: kipred@kavkazinterpress.ru.

Лисенок по имени Найденыш с любимым хозяином.

Прислал Олег Новиков, Ростов-на-Дону

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 03.11.2010 г. Подписано в печать 02.11.2010 г. в 14.00. Полиграфика в 14.30. Тираж 206495 экз. Заказ 575. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 266955 экз.